

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور / محمد شريف سالم

دار الحقيقة

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور محمد شريف سالم

اعتنى بالمادة الشرعية وخرج أحاديثها
أبو إدريس محمد عبد الفتاح

تقديم

أ.د. هدى سلامة

د. أحمد فريد

توزيع مكتبة دار العقيدة

القاهرة - الأزهر

٢ شارع درب الاتراك

ت ٥١٤٣١٧٤

الاسكندرية - باكوس

١٠١ شارع الفتح

ت ٥٧٤٧٣٣١

عنوان الكتاب : الوسواس القهري

اسم المؤلف : د. محمد شريف سالم

تاريخ الطباعة : طبعة أولى : يوليو ٢٠٠٢

طبعة ثانية : يناير ٢٠٠٤



رقم الإيداع المحلى : ١٠٧٩٢ / ٢٠٠٢

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

مقدمة الشيخ/ أحمد فريد

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾

[آل عمران: ١٠٢]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيداً يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

ثم أما بعد

فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى. وخير الهدي هدى محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

ثم أما بعد

فقد اطلعت على كتاب أخى الدكتور محمد شريف سالم سلمه الله من كل سوء، وشرقه في الدنيا والآخرة فالفيتة كتاباً جامعاً مانعاً نافعاً. وهو يعالج قضية من

أهم قضايا العصر وهي مرض الوسواس القهري إذ قلما يخلو بيت في عصرنا من مريض بهذا المرض الذي لا يتألم به المريض فحسب بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً نسال الله العافية.

إن القلوب قد خلقت لمعرفة علام الغيوب وغفار الذنوب عز وجل، فسعادتها في حبة الله عز وجل وذكره وشكره. وشقاؤها في الإعراض عن الله عز وجل والتعلق بغيره، ولما خلقت القلوب لتوحيد الله عز وجل وعبادته صار علاجها إذا أصيبت بالهم والغم والحزن في طاعة الله عز وجل، والإقرار بتوحيده والتسليم لأمره ولحيه وقضائه وقدره.

لذا قال النبي ﷺ: «ما أصاب عبداً قط هم ولا غم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيّ حكمك عدلٌ فيّ قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكان حزنه فرحاً قال: يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن»^(١).

وقد أفاض أخى الدكتور محمد شريف في بيان هذا المرض من الجهة الطبية. وذكر أمثلة وحالات متعددة للمرضى، ثم شرع في ذكر العلاج من الجهة الطبية الحديثة حتى ظننت أنه لا يحسن غير هذا، وأنه لم يقف على ما ذكره علماء السنة لعلاج هذا المرض، وخاصة ما ذكره ابن القيم رحمه الله في إغاثة اللهفان، وكذا في

(١) صحيح. رواه أحمد (٣٩٢/١)، والحاكم (٥٠٩/١).

تفسير المعوذتين، فإذا به في شطر الكتاب الثانى ينقل نقولاً طيبة، وكلمات مباركة،
وعلاجات شافية بإذن الله من كتب علماء السنة.

والبحث على كل حال جيد شامل نافع بإذن الله.

فأسأل الله تعالى أن يجزى أخى الطبيب الناجح الدكتور محمد شريف سالم خيراً
على هذا البحث. وأن يفتح له قلوب العباد، وأن يجعله الله غنماً لا غرماً.

وأبى الله أن يجعل العصمة والكمال لكتاب بعد كتابه كما قال تعالى: ﴿وَلَوْ
كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢]. وصلى الله
وسلم وبارك على محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً.

الشيخ/ أحمد فريد

الإسكندرية في الثانى من المحرم ١٤٢٤هـ

مقدمة الأستاذة الدكتورة هدى سلامة

كثيرة هي أمراضنا، ومتنوعة هي آلامنا الجسدية والنفسية، وقليلة هي أبحاثنا الصادقة في قلب ونفس وجسد الإنسان العربي.

إن ممارسة الطب النفسى تنبع من حب الطبيب لمهنته، وموهبته تؤدى إلى نتائج طبية وحقيقية إذا ما حالفها الجِد والتوفيق.

ولابد لنا من إدراك حقيقة هامة وهي أن الطبيب النفسى عليه أن يتعامل مع المرضى بكل حواسه ومشاعره وفكره لكي يخفف المعاناة، ويساعد على فهم الناس للمرض النفسى وحقيقته حتى يقبل الناس فكرة الذهاب إلى الطبيب النفسى، وتناول العلاج الدوائى والنفسى بدلاً من طرق باب الدجالين والمشعوذين.

إن المرض النفسى مرض مثل كل الأمراض العضوية قد يصيب أى أحد منا، وهو ليس وصمة عار أو سبة أو خطأ أو عقاب إلهى، ولكنه داء يحتاج إلى دواء عن طريق المختصين بالطب النفسى.

وبناءً على ذلك تم تقديم هذا الكتاب إلى مريض الوسواس القهري وأسرتة وأصدقائه ليساعد الجميع على فهم المرض وتخفيف أعراضه، ومحاولة علاجه فى كتاب بسيط اللغة، دقيق المعانى، نفسى الصبغة، طيب الهدف، وذلك لتصل المعلومة الهامة لكل من يحتاجها.

لقد سعدت بمطالعة الكتاب وأفكاره وأبوابه كلها على المستوى الشخصى والاجتماعى والمهنى، فهو مجهود طيب ورائع يستحق كتابته أن يُهتأ عليه.

فقد أفلح بسفينته، وتزود بالمعرفة العلمية والطبية والمهنية والدينية في آن واحد، ثم رسا على شاطئ الآلام النفسية والأوجاع الفكرية، وقدم أطواق نجاة لمن حاصره المرض في جزيرة الوسواس القهري. ولا يُقدَّر قيمة معاناة المريض والمصاب إلا من ذاق هذا الألم وتجرع شرابه المر. ولا يشارك المريض المحتاج في أحاسيسه سوى طبيبه وأسرته وأصدقائه الذين يحبون له الخير ويتمنون له الصحة والعافية.

إن دهاليز النفس الإنسانية في حاجة إلى اكتشاف وإنارة واستنارة بمجهود كل الباحثين الجادين. ولعل هذا الكتاب بلغته الصادقة وبأمانة البحث والتجربة فيه على عشرات بل مئات المرضى هو اكتشاف حقيقة أمراضنا وأسباب عللنا.

وختاماً آمل أن تصلنا جميعاً - مرضى وأطباء - رسالة الدكتور محمد شريف فنحسن القراءة والتفاعل معها، ولا نخجل من أنفسنا وعللنا كثيراً كما تعودنا.

فالكتاب ملئ بالأمثلة والنماذج المرضية التي يكتبون بناها أصحابها وقد يتهمهم من يجهل حقيقة الإنسان وأفكاره بشكل عام، والوسواس القهري بشكل خاص.

فثانينا القلبية للقارئ والكاتب والطبيب والمريض بهذا الكتاب الشيق والمثير والعلمي ... ولعلها تكون بداية ومثل لمزيد من الجهد والبحث له ولغيره من الباحثين. والله أسأل للجميع التوفيق والسعادة.

أ.د. هدى سلامة

أستاذ الطب النفسي

كلية الطب - جامعة الإسكندرية

في ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٣

مقدمة الكتاب

إذا كنت إنساناً سوياً ولا تعاني من الوساوس القهرية فسيبدو هذا الكتاب قليل الفائدة بالنسبة لك، ولكنك ستدرك أن هناك آلاف المرضى الذين يعانون من أفكار وأفعال غريبة. وإن كنت مريضاً وتعاني من فكرة وسواسية معينة أو فعل قهرى فلا تستغرب باقى الأفكار والأفعال فهى لا تعنيك بل تعنى غيرك.

إن هذا الكتاب كتب للجميع حتى يستفيد منه كل من له علاقة بهذا الموضوع، ولعل من نافلة القول أن نقول:

أولاً: إذا كنت تعالج فهذا الكتاب سيساعدك على سرعة العلاج والشفاء، إن شاء الله.

ثانياً: إن كنت من أولئك الذى ينفرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى لآى سبب كان وتريد معرفة الكثير عن الوساوس القهرية وكيفية التحكم فيها والخلاص منها أو حتى تخفيفها أو مساعدة إنسان آخر يهملك أمره فهذا الكتاب سيفيدك كثيراً.

ثالثاً: الأسرة التى تريد فهم الوساوس القهرية التى يعانى منها أحد أفرادها ومساعدته من خلال هذه الدراسة ستعرف دورها وكيفية عونها.

إن معاناة ملايين الناس فى هذا العالم من الوساوس القهرية وعدم معرفة هؤلاء الناس بأنهم مرضى وأنهم من الممكن أن يتحسنوا، كان هو الدافع الأساسى لوضع هذا الكتاب. فما هو الحجم الحقيقى لمشكلة مرض الوساوس القهرى فى العالم؟

لقد وجد الباحثون أن (٢٥) فرداً من بين (١٠٠٠) فرد يعانون الوسواس القهرى، ولا تعجب من هذه النسبة فإنها كبيرة، لأن معظم المرضى الذين يعانون

من هذا الاضطراب يعانونه في السر ولا ييؤحون به إلا بعد طول معاناة، بل وربما لا ييؤحون به أبداً.

وهؤلاء يكافحون ويكابدون من اضطراب عضوي بالمخ يملأ عقولهم بأفكار غير مرغوبة وتهديدات بالضياح والمرض لو لم يقوموا بعمل طقوس متكررة وغير منطقية، ولا معنى لها، بل وأحياناً حقاء.

والآن نلاحظ ارتفاع نسبة الشفاء والتحسن بصورة كبيرة مما دحض الأوهام السابقة عن مرض الوسواس القهري من أنه مرض يصعب علاجه، أو أنه لا يشفى منه أبداً، وذلك بفضل الله وحده، فقد توصل العلماء إلى أدوية حديثة تعطي بجرعات محددة، وعلى فترات محسوبة بدقة، وتكون جنباً إلى جنب مع العلاج المعرف السلوكي، الذي وجدناه في غاية الأهمية.

وعلى المريض الاشتراك الفعال في طرق العلاج النفسي بغرض تبديل السلوك المرضي، وعليه تحمل بعض المسئولية في العلاج.

ولا ينبغي الاعتماد على الطبيب وحده أثناء العلاج فما هو إلا موجه وداعم لكي ينمي قدرات مريضه لتأكيد ذاته واعتماده على نفسه وفهم معنى أعراضه وكيفية السيطرة عليها، وبقدر توقعات المريض ودوافعه للعلاج وقبوله لمتطلباته وطريقة الطبيب في العلاج وموهبته وخبرته العملية وخلفيته العلمية تسير الخطة العلاجية نحو التحسن والشفاء بإذن الله تعالى. وأسأل الله الصحة والعافية للجميع.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

د. محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

بين يدى الكتاب

قبل الدخول إلى أبواب الكتاب وموضوعاته المحتمة أود الإشارة إلى أولاً. هذا الكتاب ليس مرجعاً طبياً أو موسوعياً ولكنه أطروحة نفسية مختصرة ومعيدة تساعد على فهم هذا المرض وتعصى الأمل في الشفاء، وتبين طريقة العلاج.

ثانياً لم أستمع في هذا البحث أسماء الأدوية المعالجة أو جرعاتها، وذلك حتى لا يحذف المريض ويأخذ دور الطبيب في علاج نفسه

ثالثاً. لم يتطرق البحث إلى التصنيف الدولى للأمراض الذي يرغم توحيد طرق التشخيص والعلاج لصعوبة فهم لقارئ العادي ها ولأها شاطئ الطبيب فقط

رابعاً لم يذكر الكتاب محلات المشاهدة أو المحلات المصاحبة أحياناً أو تشخيص المعارق لموسوس القهرى لأن ذلك من مهام الطبيب المعالج

خامساً هناك بعض المرضى الذين يعانون من الموسوس القهرى ويحاولون على أنفسهم من تناول الدواء الطبي الموصوف لهم وذلك خوفاً من إدمان تعاطى الدواء أو أنهم سيضطرون إلى الاستمرار في تعاطي الدواء مدي الحياة

سأهم هذا لابد أن يؤكد على أن أدوية «موسوس القهرى» وكذلك لأدوية النفسية عموماً ليست بمخدرات ولا تؤدي إلى الإدمان ضلما يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص.

سادساً: المريض الذي يحاول من أفعال قهرية يمكن علاجهم عن طريق العلاج المعرفي السلوكي فقط أم مريض الأفكار الوسواسية، فيجب أن يتضمن العلاج تناول الدواء مع العلاج المعرفي السلوكي.

سابعاً يجب أن يوضع في الاعتبار أن لأسباب العصبية مثل اضطراب السوفل لعصبية أو زيادة تدفق الدم والتمثيل الغذائي في أجزاء من المخ أو صغر أجزاء أخرى من المخ أو الورثة ليست هي المسئولة وحدها عن حدوث المرض ولكن هناك انعمول لسلوكية والبيئة المؤثرة. لذلك يجب أن نمر إلى مريض بصره شمولية كأساس قبل أن يكون حالة مرضية تعدي من نقص ما

ولنعلم أن هناك أهمية خاصة بشخصية الطبيب المعالج وموهبته وحيه لهته لتحسين الحالة الفكرية والعصبية للمريض وإعادةه إلى السواء في الفكر والإحساس والمعاملة مع نفسه والآخرين

ثامناً: بطراً لكثرة أعراض الوسوس القهري وتنوعها وعدم ثباتها فمن الصعب عمل قائمة لعلاج كل الأعراض. ولذلك سكتفي بوضع أمثلة لكي يسترشد بها المريض وأهله لعمل قوائم علاجية مماثلة تناسب الأعراض التي يعاني منها المريض إلى جانب أهمية اتباع القواعد العلاجية المعطاة من الطبيب المعالج.



الباب الأول

تعريف الألفاظ والمعاني

معنى الوسواس القهري

الوسواس لغة هو حديث النفس؛ فيقن وسوسات إليه نفسه وسوسة ووسواساً، كما في (لسان العرب) قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْنَاهُ فَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسَهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦]

والتوسوس بالفتح هو سم الشيطان، كما في (القاموس المحيط) قال تعالى: ﴿مَنْ شَرُّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [الناس: ٤ - ٦].

القهر لغة هو العنة، قهره قهراً: عبه فهو قهر وقهار، ويقر أحدهم قهراً أى، من غير رضاه، وقعه قهراً أى بغير رضا، كما في (القاموس المحيط)

الوسواس القهري في الطب النفس:

ب مرض انوسواس قهري يعتبر من الأمراض العصبية لأكثر شيوعاً حيث يعانى واحد من كل أربعين من البانعين، وظفل واحد من بين (٢٠٠) طفل من هذا المرض في أى مرحلة من مراحل حياتهم ويتميز هذا المرض بأفكار متكررة مرعبة (وساوس) أو أفعال متكررة تأخذ شكل العفوس ويكون لشخص محبباً على الإتيان به (أفعال قهرية) ويكون مدركاً تماماً أن هذه الأفكار والأفعال غير منطقية وغير صحيحة وتافهة ولا معنى لها، ولكنه لا يستطيع السيطرة عليها أو

التحكم فيها مع ملاحظة أن الإنسان السليم يمكنه دفع هذه الأفكار ومع تكرارها ووقوعها.

الأفكار الوسواسية

هي مجموعة من أفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تفتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو صردها أو التخلص منها ويعانى المريض كثيراً منها تعاريفها وعدم فائدتها وتسببها في كثير من القلق والإزعاج، وتمنع على خاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار.

وأيضاً قد يتصور المريض أشياء رهبة عن الدات الإلهية أو الأنبياء أو الديس أو الأخلاق لا يمكن دفعها، أو سب قهري لأشياء مقدسة وعناية على النفس مثل سب لله عز وجل أو سب الأشياء، مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية

هي أفعال عقنية وعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابة لأفكار وسواسية شحف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهي تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راض عنها ولا يحبها، خاصة وهو لا يشعر بشمرة من وراء تكرارها، لكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها.

ودائماً ما تأتي الوسواس القهرية لمنع أو تجنب بعض الأحداث المزعجة كتصوره في عقل المريض، مثل سوء الحظ المتوقع أو المحن والليالي أو الموت أو المرض

الشخصية الوسواسية

لكي نتعرف على ملامح هذه الشخصية لابد أن نذكر بعض خصائصها حتى نعرف شخصاً ما بأن له شخصية وسواسية؟ وهي:

- كره لأهمتك في التفاصيل والنظام والترتيب والإتقان على حساب مرونة، و لامتثال والمعاينة، وعدم قبول أى شئ بقصده لإتقان تكامل.
- كره رؤية الأشياء من خلال اللون الأبيض والأسود فقط بدون وسط.
- كره تبدأ اسماء في السور مكر وتطلى مدى الحياة
- كره الميل إلى أن يكونوا أكفء موثوقين وفعاين في العمل وبين الناس.
- كره صعوبة التعبير وعدم العفوية.
- كره تفضيل التوقع واستمرار والمحافظة على الروتين
- كره إخفاء المشاعر والتحكم في السلوك.
- كره إظهار البرود والتحفظ دائماً.
- وليس من الضروري أن تختص كل الصفات في الشخصية، بل يكفي بعضها.

أسباب الوسواس القهرية

ليس المهدف من ذكر هذه الأسباب سرد وصف دقيق لها، أو أنها تعتبر مرجعاً في هذا الشأن. بقـر ما هي توصيح لمرضى أن هناك شيئاً ما بحاجة إلى علاج دوائي أو معرق أو سلوكي وهذا الشيء ليس بسبب قلة التنبيه أو ضعف الإيمان أو غياب لإرادة أو التفصيل في الأذكار والدعوات المأثورة. إنه شئ ما حدث بسبب اضطراب في الوافل العصبية في المخ - أى بسبب عصى وهذا الأمر قريب الشبه بمرص في

المسكر حيث أن له سبباً عضوياً، وهو اضطراب مادة الأسولين وعمليات التمثيل
العدائي للمسكر وليس مرض السكر علاقة بالإنسولين أو الإرادة أو الأذكار أو الدعوات
ويلاحظ أن أعراض النوساوس القهري قد تبدأ في الظهور عقب صعوبات شديدة
في العمل، أو عقب الامتحانات، أو عقب الولادة والحمل، أو حلل في العلاقة
الخاصة بين الزوجين، أو وفاة إنسان عزيز ومهم أو غير ذلك وهذه الأسباب هي

١- العوامل الحيوية.

أ- النواقل العصبية:

لقد دعمت محاولات العلاجية التي استخدمت فيها الأدوية فرصية أن هناك
اضطراب في النقل العصبي السيروتونين^(١) في عملية تكوين الأعراض في النوساوس القهري
كما أن الأبحاث قد بينت أن لأدوية السيروتونية أكثر فاعلية من الأدوية التي
تؤثر على النقل العصبية الأخرى مع ملاحظة أهمية بيان العلاقة بين النوساوس
القهري وبعض النواقل لعصبية الأخرى.

ب- دراسات تصوير المخ:

لقد بينت دراسات تمت عن طريق التصوير الطبقي بالإسكانت البوريتروني زيادة
في تدفق الدم والتمثيل العدائي في النقص الجبهى والتفقد القاعدية وأجزاء أخرى في
المخ وعدد إعطاء العلاج الدوائي ومعنى السلوكي تعكس هذه الاضطرابات
وتتحسن حالة المريض أيضاً

(١) السيروتونين هو ناقل عصبي له دور مهم في عمليات عديدة، مثل النوم، والشهية، وحرارة الجسم
والألم، والعدوانية، والمزاج

وقد يست دراسات الأشعة المقطعية والأشعة بالريز المعاطيسي صغر في حجم
انواة المديلة على الجبين في مرضى الوسواس القهري.

ج- الوراثة.

دعمت الدراسات الوراثية فرضية أنه يوجد تأثير للعامل الوراثي في شأه
الوسواس القهري وقد وُصحت الدراسات لأسرية أو ٣٥% من الأقارب من
الدرجة الأولى مرضى الوسواس القهري مصابون بالمرض نفسه

كيفية تكوّن الأعراض في الوسواس القهري:

من معروف أن نقص النسيج من القشرة المخية يديه القدرة على التحكم في
شاهد لعقد القاعدية عن طريق ألياف عصبية تصل بينهما، ولوحظ أنه عند نقص
مادة السيروتونين في العقد لقاعدية خصوصاً النواة امدية تشهد المراكز العصبية في
هذه الأجزاء ويقعد النفس الجبهي من القشرة المخية السيطرة عليها فيفقد الإنسان
القدرة على التحكم في أفكاره ومن ثم أفعاله؛ فتبدأ أعراض الوسواس القهري في
التصهور. وبالطبع يحدث هذا فقط في الأشخاص الذين لديهم استعداد بيولوجي
وراثي لنقص مادة السيروتونين عند تعرضهم لأي صغوط حياتية

٢- العوامل السلوكية

عندما يكتشف شخص ما أن أفعالاً معينة تقلل من القلق، المصاحب لفكرة
وسواسية يصور المريض أفعالاً تحسية (أي يتجنب المنبر لمقلق) في صورة أفعال قهرية
أو طقوس سلوكية للتحكم في القلق. وبالتالي وبسبب فاعلية هذه الطريقة في
خفض معدل القلق يحدث تثبيت هذا التجنب.

الآن نستطيع لقول أن الوسواس القهري ليس للمريض مسئولية في حدوثها، بل هي مسئولية معه كما أن مريض السكر ليس خطأ من المريض، ولكن لمشكلة في عدة السكريات فكما أن مريض السكر بحاجة للعلاج فإن مريض الوسواس القهري في حاجة للعلاج أيضاً.

٢- العوامل النفسية:

لم تثبت بصورة قاطعة العلاقة بين اضطراب الوسواس القهري والشخصية الوسواسية، ومعظم مرضي الوسواس القهري لم يبدأوا في بدء حياتهم أو قبل امراض من السمات الوسواسية وهي ليست مهمة أو كافية لحدوث المرض. وهناك فقط من ١٥ - ٣٠% من المرضى كانوا فعلاً من الشخصية الوسواسية.

ملاحظات:

كما قد بينت الدراسات أن حوالي ٦٥% من المرضى يبدأ المرض عندهم قبل سن ٢٥ سنة

كما ١٥% من المرضى يبدأ المرض عندهم بعد سن ٣٥ سنة.

كما في البالغين يريد مريض قليلاً في النساء

كما في الأطفال تبلغ نسبة المرضى في الأولاد ضعف نسبة البنات

كما دائماً ما تكون الأعراض الوسواسية سرية لا يعلمها أحد من الناس إلا المريض

كما ينتشر المرض في كل البلاد والأجناس، حصر أو ريف، متدين أو غير

متدين، متعلم أو غير متعلم بنفس النسب.

الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية

مع أن كثير ما يحد في مرضى الوسواس القهري سمات من الشخصية الوسواسية إلا أن نسبة قليلة فقط من مرضى الوسواس القهري هم من أصحاب الشخصية الوسواسية.

فانمازى لأساسى يكمن في درجة لاضطراب في نواحي الاجتماعية والمهية والأكاديمية وفي الحياة عموماً

أما من يتصف بشخصية الوسواسية فإنه قلما يشعر بالمعاناة، وندر ما يطلب انعون فيما يتعلق بمشاكله. بل إنه لا يدري أبصاً أن هناك أصلاً مشكلة إلا إذا سهه عليها صديق أو زميل أو قريب ممن يتأثرون به أو يلاحظون سلوكه الجامد والبرود والتحفظ.

ومرض الوسواس القهري له بداية يتذكرها المريض جيداً عكس الشخصية الوسواسية التي تبدأ في لظهور في لنوع المبكر وبطء وبالتدرج.

هنا لابد لنا من سؤال، هل كل من يتصف بالصعفات السابقة يعتبر مريضاً؟

الإجابة هي أن الأمر نسبي ولابد هنا من العرض على الطبيب النفسي ليقرر الحالة.

ولكن إذا وصلت الوسواس إلى حد الاضطراب في الحياة اليومية الاجتماعية فتؤدي إلى العزلة وانعزاع ممارسة الطقوس الوسواسية، أو النشاط الأكاديمي،

(فيكون سبباً لمشترى الدرسى) أو النشاط المهي، (يهمل المريض عمله أو يفقده بالكلية)، هنا لابد من التدخل العلاجي.

وهو لم تصل حالة إلى حد الاضطراب نسبي فيمكنك لاستعادة من العلاج المعرفى المستوكمى أو إفادة غيرك من المرضى الذين لا يعرفون ما عرفت بعد قراءة هذا الكتاب



الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري

هناك عدة فروق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري يجب إيضاحها.

أ- وسواس الشيطان دائماً ما تدعو إلى ما تشتهيهِ الأعرس، وتتلذذ به وتحبه، من السطر المحرم، أو إلى ما دعانا الشرع إلى غض البصر عنه، أو فعل محرمات مثل الزنا ومقدماته، والسرقه، والظلم بأمواله، أو الاستماع المحرم مثل: سماع العبة والسميمة وما شابه ذلك، أو الاستمتاع بحقوق الغير فمن راودته نفسه بـ ذلك وصاوعها، فهو معرض لسخط الله وعقابه، وأيضاً فهو يستطيع أن يدعها ويمتنع عنها.

ب- أما الوسواس القهري المرضية فهي اضطراب مرضي مثل كل الأمراض له أسبابه المهيئة والمرسبة، وهي:

١- إم أفكار وخواطر ومواسية لا يريد ان تصاب ولا يرضى عنها. بل ويرفضها ويحاول منعها ويقاومها ويعرف تماماً أنها لا معنى لها وأنها غير حقيقية ولكنه مجبور مدفوع على التفكير فيها

ونادراً ما يجمع في دفعها أو مقاومتها مع حزنه الشديد ومعاناته وألمه واستشاراته وأسئلته المتكررة للعلماء والأئمة والأطباء وإخفاء تلك الأفكار والخواطر عن أهله وأصدقائه حتى يسلم من سخرتهم أو عدم اعترافهم أنها مرض مثل كل الأمراض، أو عدم إحساس الناس بأنه يتألم أو يعاني.

٢- أو أفعال قهرية واندفاعات في أحول الدين والدنيا مثل تكرار الصلاة أو الوضوء أو جزء منها بسبب الإحساس بأن البناء م يصل إلى عضو من أعضاء الوضوء، أو أنه سى ركعة أو سجدة في الصلاة، أو تكرار غسيل اليد لاعتقاده أن القادورات والجراثيم مارلت عائقة باليد ومحاربة الإنسان لموسوس ه للتوقف عن هذه الأفعال تسبب له قلق الشديد والشتك، ولا يجد الإنسان معرأ من تكرارها من والشعور بأنه أسير لتلك الطفوس

وبذلك فمرضى الموسوس لا يحصلون على الرضا أو لإشباع أو لإمحاء أو لسرور من أداء وسوسهم لقهرية بل إهم يشعرون بأنهم مدفوعون مجبورون لأدائها لمنع موقف مقلق أو محيف أو مرعج ربما يسبب لهم أو لغيرهم الأذى.



الباب الثاني

أعراض الوسواس القهري

أعراض الوسواس القهري

- مع أن لوسواس القهرية تظهر بعدة صور إلا أن الأعراض المهيمنة والمعروفة تظهر في صورة المراجعة والتدقيق المتكرر والقهرى - الغسيل والتنظيف المتكرر والقهرى والبحث عن التناقض لتمام - أفكار عدوانية وجسدية غير مرغوبة - بعد القهرى للأشياء - ضفوف عذيفة على اسطوانات والترتيب والتوازن الدائم - الاحتفاظ بالأشياء عديمة القيمة أو التبرين.

- بعض الناس يعانون فقط من الأفكار الوسواسية ولكن بدون أفعال قهرية.
- هناك تفاوت كبير في بداية المرض فبعض المرضى يعانون من عرض واحد طوال حياتهم. وبعضهم يعانون من وسواس قهرية متعددة والبعض الآخر يتحول من عرض إلى عرض، فيتوقف هذا ويريد هذا. يقل هذا أو يظهر عرض جديد.

- من الممكن أن يظهر في المرافقة وسواس وأفكار دخيلة ومنطبعة ثم يعطى عليها كثرة الاعتسال وغسيل اليد المتكرر في البلوغ ثم تتحول إلى التدقيق والمراجعة المتكررة عند التقدم في العمر.

وفي السطور التالية يتم سرد جميع أعراض الوسواس القهرية بعلمك فمعد يسها ما تعاني منه فنطلب المساعدة من الطبيب لكي تتحرر منها.

وأيضاً يريد أن يبين أنه لا يكفى عرض واحد أو أكثر لتشخيص المرض في شخص ما.

بل لأهم هو أثر تلك الأعراض على حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، ومدى إعاقة التي يعاني منها المريض. وهل تسبب له الضيق والقلق؟ أو هي مضجرة لوقت؟ هل فقط يسهل على الطبيب التشخيص.

أعراض الوسواس القهري الشائعة

١- وسواس القدرة والتلوث وتمثل في

- الخوف المرائد واسع فيه من تعرض الشخص نفسه أو الأهل أو الأحباب لمرض شديد بسبب إلقاءات أو الميكروبات أو الجراثيم أو الفيروسات أو الكيمويات أو الملوثات البيئية أو لأشياء العريضة

- الاشتغال الزائد من معصلات (بول - برز - عرق أو مخاط - بصاق)

- الاشتغال من المواد لمرجة أو الدهنية أو البقيا ..

٢ - وسواس الترتيب والدقة والتماثل وهي تتمثل في

- أربعة لشديدة في وضع الأشياء في نظام صارم لا يتغير

- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.

- الاهتمام المرائد ببيئة المحيطة في البيت والعمل وطاقاتها وترتيبها

- الاهتمام المرائد بالمطهر لشخصي وأهله، بصورة مرضية.

٣ - وسواس التحريم والاحتفاظ بالخردة والقديم وهي تتمثل في

- عدم القدرة على التخلص من أشياء قديمة أو لا قيمة لها بدعوى احتمال

الحاجة إليها يوماً ما، أو بسبب الارتباط العاطفي الشديد به.

- الخوف من فقد شيء ما أو التخلص منه عن طريق الخطأ

- فحص قمامة الممرن بدقة للخوف من فقد أى شيء هام فيها.

- الاحتفاظ بأشياء غير مهمة وغير مفيدة مثل.

- الملابس المتأخرة وزجاجات والصفائح الفارغة، ولأكياس المستعملة،

وعب الكرتون، وأحذية القديمة، وكتب المدرس والكراسات

المستعملة، وكذلك تخزين مسمار قديم مستعمل - جهاز قديم تالف -

قطع مواسير وخشب عديمة القيمة - رجل كرسي - قطع أسلاك

بقايا كل ذلك فى درجة تجعل من بيت محرم كبيراً يروى بكيا دو

ممرات وكهوف للوم

٤ - وساوس جنسية وهي تتمثل في

- أفكار جنسية غير مرغوبة وغير مقبولة للشخص نفسه

- اخوف من الاعتداء الجنسي على امرأة أو طفل، بدون رغبة.

- اخوف من ممارسة لشوؤ الجنسي، بدون رغبة

٥ - وساوس التكرار وهي تتمثل في:

الرغبة في القيام بأعمال روتينية متكررة بدون أى هدف منطقي.

الرغبة في إلقاء أسئلة مراراً وتكراراً حول موضوع ما مدفوعاً بشيء آخر غير

الرغبة في الاستيعاب.

- الانشغال بأفكار متكررة مثل العدد.

الإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو الحان.

٦ - الوساوس الخفية والمحاولات والشكوك

مثل الخوف من العيش في بحار أى مهمة روتينية، مثل الخوف من كسبنة بعد دفعها، أو خوف من لتوقيع على شيك بدون رصيد رغم وجود رصيد كاف.

- الخوف من دخول اختبار امتحان بسبب رغم لأجتهد لمسق قبل لانتهاه تماماً من مذاكرة كل الكتب المقررة والخارجية والتكرات

- خوف من شراء شئ ما من السوق لعدم كفاية امان لدى معه رغم وجود مال كاف.

٧ - الشك والغيرة والتردد:

- هذا يشك المرصى في الموضوعات الدينية والأخلاقية وطسهم الدائم للحصول على تقوى وانتدعيم من الآخرين فيما يتعلق بإخلاصهم وظهرتهم وبرءهم لسلوكية والأخلاقية.

٨ - الوساوس الدينية

- وهى تشمل أفكاراً ووسوس مرعجة بانتهاك الحرمات والأعرص أو انقوع في الكفر.

- الوساوس المتعلقة بالمسائل الأخلاقية والترب و لعقاب والخطأ والصواب

تصور أشياء فضيحة عن الدت الإلهية أو الأشياء لا يمكن دفعها

- سب قهرى لأشياء مقدسة عالية عني النفس مع العجز عن وقف هذا السباب. مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

- تكرار فحص فواتير البيع والشراء للتأكد من أنه ليس فيها خطأ ما خوفاً من أن يكون ذلك مماثل لسرقة.

- إعادة مراجعة الحديث مع الآخرين مرات ومرات للتأكد من عدم تعدد الكذب في أي جزء منه.

- تكرار القصص، وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم فقدان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان التركيز.

أمثلة لوساوس مرضى المسلمين:

- شئت عند سبحة في الوضوء أو الصلاة وغيرها.
- شئت في رفع حدث الأكبر والأصغر^(١).
- الشئت في بحسة أو فساد ماء العسل والوضوء.
- لاكثر والإسراع من صب ماء وجريته في الوضوء والعسل.
- التشديد في الدين والزيادة على المشروع.
- شدة شطط في التعمق والتفكير في ذلك.
- وساوس في انتفاص الطهارة من حروح ريح أو نقطة بول أو مدى أو لمس
- لنقدم بالأرض أو طرطشة اداء أو لمس النساء.
- الشك في بحاسة البدن والملابس.
- الشك في طهارة الماء المكشوف.

(١) رفع حدث الأصغر هو الوضوء ورفع الحدث الأكبر هو غسل الجنابة

- الشك في نجاسة ما أصابه قليل الدم.
- الوسوسة في مخارج الحروف والكلمات والتكثف فيها والكرار.
- الإسراع في وقوع الصلاق كطلاق امرأته وطلاق السنة وجمع الثلاث (١)
- الوسوسة في المدبوح من الصور والحيوانات الخلال. هل سمى عليه أم لا؟
- الوسوسة في اتجاه القبلة.
- الوسوسة في أن ذنوب العبد لم ولن تعتمر رغم عدم إقرار أي كبيرة.
- الخوف من رمي أي ورقة على الأرض ربما يكون فيها قرآناً أو اسم الله

أمثلة لوساوس مرضى المسيحيين:

- تكرار الاعتراف للحصول على العفوان من الخطايا والانتهاكات وذنوب والتي تمت التوبة منها من قبل
- انقلق شديد من مجرد اسطر إلى روضة شخص آخر لدى يكون قد أثار أفكاراً جنسية لا تنتهك بوصية التي تقول لا تشته روضة رجل آخر
- الخوف من وطء أي شيء يشبه الصليب.

أمثلة لوساوس مرضى اليهود:

- تحاشي بلع اللعاب حتى يتحقق الصيام والامتناع عن الأكل والشرب في أثناء الاحتفال بيوم كيبور.

(١) طلاق ابنة هو طلاق الرجل لزوجته للمرة الثالثة ولا رجعة فيه وجمع الثلاث في الطلاق هو أن يقول الرجل لزوجته في نفس الجلسة أنت عدائي بالثلاثة.

٩- وساوس عدوانية.

هى اخوف من التسبب فى ارتكاب أشياء قبيحة ورهيبة مثل:-

الرغبة فى إيقاد نار فى بيت للأحباب أو الجيران

- وجود صور دخيلة أو متكررة لإحداث عنف واعتداء.

الخوف الشديد وعير المطلق لخرح أو إصابة إنسان ما مثل الاصطدام بشخص ما أثناء قيادة السيارة أو دهسه.

- اخوف من تنفيذ فكرة عدوانية باستعمال سلاح ناري أو سكين أو ساقطور

١٠- وساوس متعلقة بالطعام.

- الانشغال والتفكير الشديد فى أنواع الأطعمة.

- الاهتمام بمقاييس مثل ثمانى قطع اللحم فى اللحم والورن والشكن (مكعب

- مستطيل) عند قطعها وأحجام البيترا والمضير وسمكها وورلها عند عملها.

- الاهتمام الشديد بمدى نعومة العجين ودرجة امتزاجه وأن تكون كل قصعة

عجين وزن الأخرى تمامًا وكروية ركل لحظة يتم ريادة الماء أو اندقيق للحصول على قوام معين.

- المخاوف غير المنطقية بأن نوع من الأكل صار لأنه يحتوى على

الكوليسترول - المشويات - السكريات. الخ.

١١- وساوس متعلقة بالجسم:

هى وساوس حول الجسم وصحته ومقاييسه ولونه مثل:

- الاهتمام الزائد باللون وقياس وزن الجسم مرات عديدة يوميا
- الاهتمام الزائد بصحة الجسم وقياس درجة الحرارة بالعم مرات عديدة يوميا
- الرعة في الذهاب إلى معمل التحليل لأجراء فحوصات متعددة ومتكررة

١٢- المخاوف الخرافية وغير المنطقية

- الاعتقاد أن أعداد معينة تجلب الحظ أو السحر
- صفوس عسيل اليد ولاستحمام وتنظيف لأسنان بأعداد معينة حتى لا يحدث مرض أو رسوب في الاختبار.
- الاعتقاد السريع بأن الأدوات المزرية مثل الشوك والأطباق والملاعق وسكاكين وحقن ملوثة ولا يمكن أن تكون نظيفة أبداً مهما تم غسلها كثيراً.
- الاعتقاد بأن لمس شيء معين قد يؤدي إلى مرض أو وفاة لإنسان

١٣- الرغبة القهرية لجعل كل شيء صحيح تماماً:

- الاهتمام الشديد بفعل كل شيء صيحا لتتماثل والترتيب والتوازي مثل صف الزجاجات والعلب في المطبخ ولأكواب والبرطمانات على حسب حروفها الأبجدية أو على حسب لونها أو حجمها أو وضعها متدرجة بظام معين وكذلك وضع الشوك والملاعق والسكاكين متوزية
- تعيق الملابس في مكان معين من الدواليب لا يتغير وبطريقة معينة على حسب لنوع أو اللون أو نيس ملابس معينة في أيام معينة.
- وضع اللوحات على حائط أفقية تماماً وموالية للسقف والحوائط.

- وضع السجاجيد في منتصف ثلثي في وسط العرفة موارية حوائط العرفة شرائطها مستقيمة غير منكوشة.

- ترتيب امقاعد والكبت والطاولات (الترابيزات) مرتبة ومتعامدة على بعضها ومتوربة وكذلك وضع امخدت والمناش والبطاطين والألحفة بطريقة معينة غير مسموح للزوج أو الأولاد بتغييرها.

موصلة عمل شيء ما مهما كلف الجهد والوقت ليكون مصسط تماما.

١٤ - الفحص والمراجعة والتدقيق القهرى

وهؤلاء الناس يعيشون مع إحساس دائم ورائد وغير مطلقى بمسئوليتهم عن الأخطار التى من الممكن أن تصيب النفس والأحباب والأولاد بسبب أفعالهم غير الدقيقة والإهمال المزعم فهم مجبورون على المراجعة والتدقيق المتكرر بالأيام والتوفد لأفقد والأبواب وخفيات مع أى رشح أو تقبض، ومعاتيح الأجهزة المسربة والكهربائية حتى لا تستهلك الأجهزة وحدث أى ماس كهربى أو أى مشكلة أو مصيبة محتملة بسببهم.

- تكرر العودة للمسرى بعد الخروج لتأكد من الأشياء السابقة

تكرر القيام عدة مرات ليلاً لتأكد من الأشياء السابقة.

- التأكد المتكرر من عدم الإصرار بشخص ما مثل قيادة السيارة حول مكان معين والعودة إليه مرات لتأكد من عدم دهس إنسان برىء أو حيوان أليف.

التأكد مرات عديدة من عدم وجود أخطاء فى شيء ما

العودة للسيارة عدة مرات لتأكد من علق أبواب السيارة ورفع رجاج
للأبواب حول من السرقة والتأكد من رفع غراميل اليد خشبية تحرك السيارة
والتسبب في كوارث.

المحصى يتكرر لأى عور من حسدية عند الأضياء ومعامل التحميل

١٥- أفعال قهرية أخرى:

- أ- ابتداء الوسواس المرضي في أداء الأعمال اليومية الروتينية.
- ب- طقوس الرمض (البريشة القهرية) والتحديث
- ج- إلقاء الأسئلة القهرية مرراً وتكرراً؛ لتأكد من نفس لسؤال.
- د- السلوك القهرى لأعمال غير منطقية مثل:
 - النوم في وقت محدد ليعرود الشيطان.
 - عدم السير فوق المروق بين بلاد لأرصية.
 - تجنب تخطى إنسان نائم على الأرض.
 - الشعور بالرعب بمجرد حدوث أى عمل عتاصي.
- الرعبة القهرية لإخبار شخص ما شيء ما، أو سؤال شخص ما سؤالاً ما، أو
الاعتراف لشخص ما بشيء ما.
- الرعبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك أشياء معينة مرراً وتكرراً.
- الرعبة القهرية لتقشير الجروح وعصر أى حبوب تطهر على اجند للمس
أو للعير.

- اربعة انقهرية تعد أصابع ايد - درجات السلم - أعمدة النور - أدوار
المبنى - بلاط الأرضية - الأنواع الزجاجية في النوافذ - اللوحات
بالطرق السريعة - الأشجار - أو عدد انااس في مكان ما - عدد السيارات
في طريق ما.

- صقوس عقبية مثل قول أذكر معية لجعل فكرة أخرى تذهب بعيداً
- عمل نقوائم وجدول قهرى لكل شئ (جدول المذاكرة - جدول
أنواع الطعام).



أعراض الوسواس القهري في الأطفال

عاباً ما تبدو الحياة صعبة للأطفال المصابين بالوسواس القهري، وتستهدف الوسواس القهرية الكثير من وقت وطاقة الطفل، وتجعل من الصعب على الطفل القيام بحياته المدرسية أو مهنية اليومية في وقتها المحدد، ودائماً ما نجد الأطفال قنقيين من أنهم ربما يكونو قد أصابهم الجوع لأن تفكيرهم وسوكرهم مختلف عن أقرانهم؛ فيفقد الطفل ثقته بذاته.

الصباح والمساء دائماً ما يمثلان أشد لأوقات صعوبة للطفل المصاب بالوسواس القهري.

- في الصباح يشعر الطفل بأهمية لارتدي لطقوسه تماماً، وإلا فس يكون ليوم عني ما يرام؛ فلا بد من الاستعداد التام للمدرسة في الوقت المحدد كذلك يجعل الطفل مضطرب ومتوتر وسريع العصب

- وفي المساء يشعر الطفل أنه لا بد له من عمل جميع الواجبات وارتدي لطقوس القهرية قبل النوم؛ وبالتالي التأخر في النوم والشعور بالتعب في الصباح

- أفعال الوسواس القهري دائماً ما يشعرون أنهم ليسوا على ما يرام صحياً؛ ربما بسبب المرض نفسه، أو بسبب قلة الشهية للطعام، أو بسبب قلة النوم، إلى جانب أن الوسواس والأفعال القهرية المتعلقة بالطعام شائعة في الأطفال مما يؤدي إلى عادات غير طيبة في تناول الطعام؛ والشعور بأعراض مثل الصداع أو المعص

أحياناً ما يصاب الطفل المريض ببوبات من العصب عدم مطاوعة
لواندين لطفوس الوسواسية أو عدم قدرتهم على ذلك؛ مثل الطفل
الذى يخاف من القدرة أو الجراثيم فيصليب من والديه السماح به
بالاستحمام ساعات طويلة، أو غسل ملابسه مرات عديدة، أو بطريقة
معينة، وعندما يرفض لواندين تخطي الحدود المعقولة يشعر الطفل بالقلق
ويظهر العصب.

- وتمش الصداقة والعلاقات بالآخرين مصدر قلق هؤلاء الأطفال؛ حيث
يحاولون بكل ما يمكن إخفاء أعراضهم وطفوسهم عن أقرانهم ولكن
عندما تزداد حدة الأعراض يعاني الأطفال من الصيق ومن اتهمهم بهم
لانشغالهم أوقات طويلة بسوسوسهم وأفعالهم القهرية، أو التفاعل مع أقرانهم
سلباً فلا يجدوا إلا السلبية لقاء سوسوكهم غير الطبيعي.

- يلاحظ أيضاً على أطفال سوسوس القهري التفكير الكوارثي (أى توقع
الكوارث والمصائب من أى دهم بسيط؛ حقيقى أو مُتخيل) والإحساس
الرائد بالمسؤولية. مثل الطفل الذى يصر أن مجرد قياس الحرارة عدة مرات
يؤمياً من الممكن أن تمنع حدوث المرض أو الموت له ولبن يجب.

وبالنسبة لأعراض سوسوس القهري عند الأصعد عاباً ما تشبه تلك التى يعاني
منها الكبار مع بعض الفروق.

ويستعمل العلاج المعرفى فى الأطفال بهذه هدا التفكير الكوارثي،
والإحساس الرائد بالمسؤولية، والافتراضات الخاطئة التى تكون دائماً مسئولة عن
الطفوس القهرية.

ويشمل العلاج السلوكي تعريض المصاب للأشياء الحقيقية المثيرة للوسوس،
والمؤدية إلى السلوك القهري

(سريد من المعلومات عن امراض والعلاج والأمثلة راجع إلى كتيب 'الوسواس القهري
في الأطفال).



الباب الثالث

نماذج من الحالات المرضية

نماذج مختصرة من الحالات المرضية

هذه حالات نقلتها بالفاظ المرمى وبعض التعبيرات لتي صدرت منهم، ولم أتدخل فيها بالحذف أو الإضافة.

الحالة (١) المريض عمره (٢٧) سنة أعرب يقول

أنا أخاف أنس الأرض بالقدم وأخاف أنس أى شئ وقع على الأرض أحس بكون منوث وغير عاهر. بعد الوضوء أسع نفسي من حس أى حاجة مثل الأرض أو الخوص أو الحائط أو أى مكان. ولو حصل غسل أيدى وأعيد الوضوء مرة أخرى أو عدة مرات.

أنا أدخل الحمام أنبر، أحس فترة طويلة جداً حتى أتاكد إن كل البرار نزل وبعض تكلام في البول وأعصر الذكر بشدة عدشاً أنزل كل البول التي في داخله، لدرجة أنه يحصل لي تعب وألم شديد.

الحالة (٢) المريض عمره (٢٢) سنة أعرب يقول

لأرم استنحم كل يوم نصف ساعة أنا أصحي بإصرار وتكرار عجيب أنا قد رش أقدم حاجة ولا أخر عنها أبداً. وأقعد في الحمام من ساعة إلى ساعتين أشطب جسمي كله. وبعدى استعمل البيفة أبداً بدماعي بعدها رقبتي بعدها صدرى ثم الذراعين ثم الرجلين.

يا ويني لو الصيام ده اتغير. ابدأ من جديد طبعاً مستحيل أغير هـ. النظام ده أبدأ.

وفي النادر القليل لو حاجة معتنى من الاستحمام كل صباح أحس إني مش طاهر، يعني نجس ومش بطيف، يعني قدر وأبطل الصلاة والمذاكرة والكلية وأى تعامل مع الناس.

الحالة (٢) المريض عمره (١١) سنة يقول

طول النهار أعدد في صوايح يهدى خمسين ستير فور (١٠٠) مرة. برل عني السلام لارم أعددنا مع بن عارف عددهم وحفظتهم من زمان، بكر مش قادر أبطل. لما أمشي عني الرصيف أقعد أعدد البلاط، ولارم تسرل رجلي في وسط البلاطة نو جاءت عني الحرف لارم ارجع ثاني وأحصد رجلي في منتصف البلاطة !! ولما أكون في البيت أو في الشارع أو في المدرسة تيجي لي رغبة شديدة إني انس كل حاجة واقعد؛ أى حد معدى أى حد ماشي، سيارة واقعة عني حب - شجرة - سور - كرسي - ولو مرة مدعذتش الرعية، ارجع ثاني وأعيد من الأول.

الحالة (٤): المريض عمره (٩) سنوات تقول أمه:

طول لنهار قرفد يتف (ييصق) ويمسح في أكمامه. لو دخل الحمام أو المصبح، لو شم رائحة الأكل أو سجائر أو حتى عطور، يعمل وجهه بالماء كثيراً ثم يبدأ في التعمقة بالساعات. مرة أخرى رأى أرز أبيض على الأرض من ساعتها وهو ييقرف منه ولا يأكله أبداً، ولو شافه يبدأ في التف.

الحالة (٥) المريض عمره (٣١) سنة أعرب يقول.

أسأل نفسي دائما من ربي؟ وفي ربي؟ وبشكر هل حقيقي أنا أتوحد
وموجود في الدنيا؟ أحس إن كل اللي بعمله صلاة ولا صوم ولا أى حركة في أو
حتى اذاكرة بي صافق، ومش من قبي. بالرغم من إني عارف أن كل الكلام ده
مش مطبوع، لكن مش قادر أوقف التفكير اللي زود حانتي وخلاني مكتئب
واتعزلت عن الناس.

ولما كنت أسأل الشيوخ كانوا يقولوا: صلي وصوم وقول الأدكار وقرأ
بقرآن بخلاص، ولما كنت أقول فهم أنا ماريت أعدي معادة شديدة قال لي وحد
مهم عشاق بتعمل كل ده (الصلاة والصوم والأدكار) بموارحث ولستك
وقلبك بحس.

الحالة (٦) المريضة عمرها (٣٠) سنة متزوجة تقول

ما كتبت كتابي (عقد القرون) أول مرة أخرج فيها مع روجي مرور ناس قريب
جوري طلست ادخل الحمام أخدي روجي على حبس وقار لي ساعات فيه شذب
بعموا العادة السرية وتسزل نقاط مهم على قاعدة التواليت، حلي باندك لأحس
نقطة من دى تمسك ويحصل لك حمل!! من ساعتها وأنا جاء لي خورف من لمس
أى حاجة أحس تكون مونة هي الأخرى بالحيوانات الموية لأنه جاءت لي فكرة
إن ممكن أى شاب بعد العادة السرية تمسح في هوة أو في هدمه أو في بطاية أو
خاف. وبقيت مرعوبة والفكرة مسيطرة على دماعي وانجست لمس أى حاجة ولو
لمست حاجة أخرى مثل إيد الباب - التليفون - إيد الخنمية - باب العربية -
الأقلام - الجرائد، أعسل إيدي مرات كثيرة.

الحالة (٧) المريض عمرها (٣٤) سنة مكتوب كتابها فقط تقول

من ساعة كتب الكتاب وأنا جاءت لى فكرة عجيبة وسؤال هل أنا بكر أم لا
الفكرة مسيطرة على باي ومش قدرة أهرب منها وشاعة كل حينى

وطبعا تريد كلما قرب موعد الرفاف وأطبت التأجيل ذهبت إلى إحدى عشر
طبية ساء، وكنهم صمغوني إن أنا سليمة خافعة إن جسمي يتحرك حركة شديدة
يتسبب في شرح أو قطع غشاء البكارة وكل ما أروح للدكتورة وأخرج أقول
يمكن لشرح أو لقطع حصل بعد خروجي من عند الدكتورة وأكرر القصة ثانياً

الحالة (٨) المريض عمره (٣٨) سنة متزوج يقول

بعد الخلع مباشرة وقراءة قصص لأسياء أمكر في فكرة والعياد بالله دائما في
دمعي حكمة عورة لأسياء وأقول لمسي هذا كفر وأعيش في جحيم من ساعة ما
أصبحي الصبح لحد المغرب أو العشاء.

الحالة (٩): المريض عمره (٢٦) سنة أعرب يقول

ساعة الوضوء أو الصلاة أقول دائما ده رياء، فأعيد الوضوء والصلاة. عند
عندك (٦، ٧، ٨) مرات مش مقتنع إلى محض مرة كنت بأصلي بالناس إمام، وفي
المسجد حسيت إن سجودى ده رياء، تركت لباس ساجدين وخرجت من الصلاة
خوفى من الرياء، وطبعا كانت مهرة والناس رعلوا مبي وعملت مشككة في المسجد.

الحالة (١٠) المريض عمره (١٩) سنة أعرب يقول

بتحبنى فكرة إجرامية بأخططها في عقلي غصب عي ومتكررة وأحاول أهرب
منها مش قادر، أقول يا سلام لو حصلت مصيبة لأسي وإخواني وماتوا. وبعد كده

تجيبى فكرة بى أموقم أنا بعسي مثلاً أخط هم سم فى الأكل أو وهم دائمون أقتنهم بساصور أنصور الخريفة فى عقلى كأنها فلم مش قادر أتحص من المفكرة دى يعنى وأعرق وأحس بالنسب وأصرب رأسى بيدى حرباً ودلما عندى إحساس إني عملت كده فعلاً.

الحالة (١١) المريض عمره (١٨) سنة يقول

عندى وسواس فى الصلاة كل شوية يحببى أطع من وسطها أو أوها أو آخرها وأعيد نصلاة مرت عديدة حاجة تقول و صلح من الصلاة لأها مش نافعة. مجرد أى سرحان أو أى حرف يتغير بطقه أو كتمه، أو أحس إنها لم تمر على قلبي بإخلاص أطع وأعيد الصلاة. ما أكون فى صلاة الجماعة ما أطعش من الصلاة أبداً لأني أخرج من أساس، وهذا مرعلي لأني أحس إني بأصلي عشاش الناس ومش يحص لربى لما أبوى الوصوء حاجة تمنعني رى حاجز، أفتح الحصى كده مرة وأسيبها حاجة تقول بي فتحها وأقلها عدد معين من المرات وبعد كده أبداً بوصوء لو العدد لم يكمن بأحسن إني وصولي غير سليم. ولما اتوصأ أمام الناس أتكسف وأخلص بسرعة.

الحالة (١٢) المريض عمره (٣٤) سنة أعرب يقول

بدا كنت صغير مارست الشدود مع أحد إخوتي مرة. بعد كده قرنت منه وبطلت ولكنى عملته مع أصحابي مرة واحد عمل في بعدها بقيت موسوس من كل حاجة وبقت عممية الشدود هذه أمام عيني طول النهار كأنها فيلم اتجيبه كل وقت، نفس الأحداث ونفس الكلام أحاول دفع الأفكار دى عاورها نروح مي. ودائماً أحكى الحكاية للشيوخ وفصحت نفسي.

الحالة (١٣) المريض عمره (٢٥) سنة أعرب يقول

جاءت لي فكرة أن لعضو التناسلي عدى صغير قمت بقياسه بالمسطرة مرات كثيرة واشتريت كتب علشان أعرف إيه الصبح. برصه الفكرة مسيطرة على دماعي ورحت لدكتور جلدية وتناسلية كذا مرة قتلوا لي: أنت عادي وطبيعي لكن مفيش فائدة الفكرة بتيجي ثاني. حطيت كذا مرة وهكيت الخطبة لنفس السبب. حلّيت أصحابي يشوفوني قالوا لي كريس. أروح لاس تبية وأهرا نفسي بس مش قادر أعيش وأنا حاسس إني مش حتجور للسبب ده بصراحة أنا حاسس إني طلنا ذكرى صغير أنا مليش قيمة.

الحالة (١٤) المريض (٣٢) سنة أعرب يقول

فيه فكرة في دماعي إي مارست الشدود مع أصحابي وعقلي غير مقتنع بأي عملت كده أروح أسأل أصحابي هل أنا عممت معاهم كده ولا لأ؟ ألافهم يكسموني ويوبخوني وبشتموي دائما حاسس بالقصر والدب وإن كرامتي في الأرض ومش قادر أسامح نفسي لأبي حاسس إني فعلا عملت كده والفكرة مستمرة.

الحالة (١٥) المريض عمره (٢٧) سنة أعرب يقول

كل ما أروح مشور أو مناسبة أو أى حاجة أعملها أفضل أسأل الناس وأهني وأمي هل أنا عممت أو رحمت المشور ولا لأ؟ ومتي؟ ولو ما عرفتش الإجابة منهم ما أعرفش أعمل أى حاجة. وتمصل الفكرة في دماعي تعاني وقلقاني ما يشعليش عنها إلا فكرة جديدة وههم جرا. لدرجة إن كل الناس رهقت من أسئلتي المتكررة وبطلوا يجاوبوني.

الحالة (١٦) المريضة عمرها (٤٢) سنة ومتروحة تقول

عندى فكرة في عمر مؤمنة وإني لا أحب الله مع إني بأحبه جداً جداً وبأحب الإيمان جداً جداً بقيت ستعمر ربما كثير لما أشوف حاجة أقول هي دى الله عصب عني حاجة في عقلي تقوى في كده ود آجي ادفع الفكرة لا أقدر أخاف أنكم مع حد أحس يدعيني في فكرة جديدة. لذلك تحببت الناس تماماً وأحياناً كثيرة أقفل عيني عندها ما أشعش حاجة تحب في الفكرة وأقول إن ده ربما. ولو بأكم حد دماعي برضه شعاه في لوساوس لو في الأكل برضه نفس الكلام. السوس ده في عقلي (٤٨) ساعة في الـ (٢٤) ساعة أبقى مخوفة ورعانة ورهقانة.

الحالة (١٧) المريض عمره (٤٩) سنة ومتروح يقول.

لما اشترى من البقال خربز ليت ولوارم البقالة أرجع إلى البيت وأسأل نفسي عشرات امزوت هل أخذت باقي الفلوس من البقال ولا لأ؟ وأفصل فلقط طول الليل وغير مرتج حتى يصهر نور الصباح ونظف البقال عند باب الدكان عندها أسأله أنا أخذت الباقي أم لا؟ ولو كان الأمر في لهار اروح وآجي عليه كده مرة. أسأل نفسي نفس السؤال ولكن بصورة مختلفة وهذا هو حالى للدرجة إن روجني ما تخبيش معايا فلوس.

حالة (١٨) المريض عنده (١٨) سنة يقول:

بأشك في النبي ﷺ وكل الأنبياء الللى جاءوا هل هم حقيقة ولا لأ؟ أشك في دين الإسلام وكل الأديان الأخرى هل هي حقيقة سماوية أم لا؟ وعند الاستيقاظ من النوم وفي المذاكرة، وفي الصلاة وفي العمل . حتى آخر اليوم وساعة انوم أسأل نفس السؤال هذا.

أشعر بـ، لإسباب تحقق بوحده صبغي من لأرض بدون ربما لما قرأت نظرية ديروين وجدت أنها تتماشى مع الفكرة السابقة إلى في دمعي بأفكر أنه ليس هناك رسل.

أنا رافض الأفكار دى كنها لكن أعمل أياه هى لرقعة في دماعي، وتكرر لى وغير دائما أعيد النوصوء كثيراً جداً بدرجة إن انفرص ممكن يصيب عني وأنا مستمر في النوصوء.

الحالة (١٩) المريض عنده (١٩) سنة يقول:

في دماعي فكرة إن أى دسب فقره له عقاب أحرى وعقاب ديوى كساب أن متأكد إلي إن شاء الله ربما سيغير في لأخرة. لكن العقاب الديوى سيكون رسوى في الكية. وبالتالي معيش داعي للمذاكرة عشش ما عديش فكرة غيرها وأصعب وقتي عنيتها. وبو تركت المذاكرة ألوم نفسى، ووفقي كنه صامع بين المفكرتين

الحالة (٢٠) المريضة عمرها (١٧) سنة آتسة تقول:

أنا مشعونة بفكرة حجم لثدى قد إيه وشكله إيه؟ في انشراع أنظر للسيدات وأراقب حجم ثديهن أو أى ست أقبلها أفكر في حجم صدرها قد إيه؟ وهل هي طبيعية أم لا؟

أقف ساعات أمام امرأة وأخرج ثديي وأشوف حجمه وشكله من الأمام والجانب وأميل للأمام وأميل للخلف.

الحالة (٢١) المريضة طملة عمرها (١٠) سنوات تقول أمها:

أما شوهدت أوثنتها بعدة سحيفة؟ وهى أنها تقوم بتنف شعر رأسها الواحدة تلو الأخرى، ويريد ذلك كلما كانت مشعولة بعمل الواجبات المدرسية، وعندما تكون

سرحانة، وأمام التليفزيون، وعندما تكون عصبية، (وهي دائماً ما تكون كذلك) ولا تفيق إلا إذا سبها أحد. وصل بها الأمر إلى أنه أصبحت شبه صماء مما دفع أمها لاصطحابها للعلاج تقول البتة: مثل عارفة أنا بعمل كده ليه! ولما ابتدئ مقدرش ابطل، وتختفي هذه العادة أمام الأعراب، وتريد في يوم الأجاراة الأسبوعية. تحدث حاجة وتتوقف فجأة، وتتكبر وتريد مع التعب والافعال وتختفي خلال النوم

الحالة (٢٢) المريضة عمره (٢٦) سنة أعرب يقول:

لما كنت في الجيش كنت أحس إن لو نقطة بول برت مني أشك في بحاسة شباب وبالنسبة بصلوات الصلاة أرجع ثاني أعسل الذكر وأبلى هدمي في تكرار لا ينتهي كل ما انتهى من الوضوء أو أذكر في الصلاة وأشدت هل طلع مني ريح ولا لا؟ وأشدت في الوضوء والصلاة أعيدها.

أحياناً كثيرة بعد التبول عشتاب أناكد من انتهاء البول أعصر الذكر وأحركه وأضع عليه قطعة من لقماش عشتاب لمع وصول نقطة البول لثيبي

في الاعتساب حد عندك ساعة ساعتين وأشدت به ربما فيه جزء من جسمي م بحسه الماء نو مشيت في أى مكان فيه بن في البيت أو على السلام أو في الشارع أشك إن هده بحس. وأن رددته صرخش عني، أروح لبنت أعبر كل هدمي وأستحم لو حتي (٥٠) مرة في اليوم. دائماً أسأل أهلي عن الصهارة والطفافة هل أنا نظيف ولا لا؟ هل أنا توضأت أم لا؟

الحالة (٢٣) سيدة عمرها (٤٣) سنة مطلقة بسبب المرض تقول:

عندي خوف شديد وقلق لدرجة انهض من بي لو ألمس أى حاجة سكرية (حلاوة - سكر - عسل - شيكولاته - حبوبيات - عصائر) أنجبل في بي

السكريات ويصيبني القرف والنعشاد في أى موقف. أقوم أروح على الحمام وأعسل إيدي بصورة متكررة أخاف من أن أفسد أو أفسد طفل لاحتمال وجود حبوبات معه أو إن يديه ملوثة بالسكريات.

الحالة (٢٤) شاب عمره (٢٢) سنة أعرب يقول

كل كلمة أقول وبعض الكلمات المعينة أحاسب نفسي عليها حتى أصل إلى نتيجة أنا كافر . فأعبد دحوي بـالإسلام، فأعتسل وأطلق بالشهادتين. أى كلمة أصل إلى مقصود هي الاستهزاء بسنة أو بأى شئ من الدين مع أنه لم يحدث مصلحا ولكي أحمل الكلمة تأويلات لا تختصها أبداً

أحيانا كثيرة أشوف أى إنسان أقول أنه كافر ويستهرئ بالسنة بدون أى دليل يجرى أى كلمة برينة بقوها، مع اعتقادي خطأ هذه الأفكار لكنها تتكرر في رأسي باستمرار

الحالة (٢٥) شاب عمره (٢١) سنة يقول

وأنا في الصلاة أتخيل وكأني أقوم بفعل الرأ، أغمض عيني ألقى صورة في عقلي من أمارس الجنس مع امرأة وإني ماسكها وأقبسها وعند فعل الرأ نفسه أفتح عيني وأحبط على دماغي وكل ده في الصلاة تصوره؟ الحركة دي بتجيب كثير جدا أحيانا أقرأ في الصلاة بصوت عال علشان أعطي على الفكرة دي وأقول أذكر وبالطريقة دي ما تبقاش الصلاة صلاة.

الحالة (٢٦) فتاة عمرها (١٩) سنة تقول.

أنا عندي أفكار مخبرية دائم أفكر فيها أنا عايشه ليه؟ أنا مسيئة ليه؟ أفكر في الحرام كثيرا وأسأل نفسي ربا شكته إيه؟ وأتصور في عقلي ... مفيش يوم من

الأفكار. مش قادرة ستعمر ربنا، الكلمة ما بتحش على لساني مش قادرة أركر في الصلاة، عشت لو ركزت فيها راح تحببني الوسواس وساعات تحببني وسواس بشتيمة ربنا.

الحالة (٢٧). مريض عمره (٣٩) سنة أعزب يقول

أقوم بربط الأشياء بعضها ببعض بصورة عريضة. لو إنسان لا أحبه ذهب لمكان معين أو بس ثوب معين أو لون معين، لا أذهب إلى هذا المكان أبداً ولا أنبس مثل هذا الثوب ولا أختار هذا اللون اللي اختاره. لو لم أفعل ذلك أحس إنه ستحدث لي مشكلة أو مصيبة عدى لحوف من الحسد. لو شخص معين رأيته أكثر من (٣) مرات في يوم واحد أشعر بالصيق ساعات كنت ألف في الشوارع بلحافية ولا أدخل البيت لأنه واقف على الناصية مع إني عارف إن هذا كلام فارغ

أنوى الصلاة (٢٠) مرة وأطع منها وأنوى مرة ثانية حتى لو وصلت لنهاية أخرج وأنوى مرة أخرى.

الحالة (٢٨). زوجة عمرها (٢٢) سنة تقول:

شاهدت برنامج نصف الأسوار في التلفزيون وهو يعرض جريمة قتل. كان فيها رجل قتل رجلين من غير سبب. ساعتها ففرت إن ذهني فكرة إن ممكن أديج روحي وابقى اللي عندها أربعة شهور وعندما أعبر لها ملبسها أتصور ابقي وهي بدون رقعة!! كل ما أشوف سكاكين في المطبخ أفكر في إن ممكن أذبحها رى ما الراحل عمل الجريمة في البرنامج أنا خديعة موت وقلقانة إن ممكن أنعد الفكرة. مش قادرة أبطل تفكير أبداً وأحاول أهرب من الفكرة وأستعبد بالله من الشيطان الرحيم بطبت أدخل المطبخ وأخفيت كل السكاكين والمقصات عشاد أثبت

نفسى إلى مش بحوية ومش ممكن أعمل كده آخر حاجة عمنتها رحت انصبح وأحصرت سكية وقربتها من رقة بنى عشان أؤكد لنفسى إلى مش ممكن أعمل حاجة غلط وبعد قنت لروحي على اللى أنا عملته قال لى أنت بحوية بصحيح حد يحمل كده؟

الحالة (٢٩) مريض عمره (٢٤) سنة أعرب بقول

ما أشوف وحدة ماشية فى الشارع أى واحدة انصورها حسية وأتحيل إلى أمدرس معها جنس بالتفصيل وهذه الفكرة تانى بصورة متكررة فى ليوم الواحد حوالى (٢٠) أو (٣٠) مرة وساعات أشوف خمسين وحدة فى اليوم!! أحسب بقى خمسين فى ثلاثين تسوى (١٥٠٠) مرة أفكر فى صور حسية أنا أعيش فى جحيم حقيقى

الحالة (٣٠) رجل مطلق عمره (٥٥) سنة بقول.

الفيلا بتاعى فى كيبج مربوط أصبحت مخزن كركيب لأها ميانة بكل حاجات القديمة والملابس والخمبات والأسلاك والخراند والمجلات أن مش قادر أتخلص من الحاجة دى لأن كل حاجة كان هـ ذكريات معي يصعب على انتخلص منها

الحالة (٣١) امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول.

كل ما أدخل الحمام أعمل انصابونة ويد الخنمية والخص و قاعدة لتواليت والبابو والحمام والحيطن والأرضية. وأقوم بتشيعهم عشان بأحرف أحسن انية تطرطش وتنحسى شى وأغسل يدي بعد التشفيف (٣٠) أو (٤٠) مرة. أغسل وجهي (٢٠) مرة فى اليوم أتشطف وأستحم كل شوية أمسح رأسى (١٠)

مرات كان روجي يدخل على الحمام يصري ويشد عصب عني ويضعني وفي الآخر فقد الأمل وطلقتني.

الحالة (٢٢) شاب عمره (٢٤) سنة متزوج يقول

لما آجى من الشغل أنرت كل حاجة وأقعد أنعب مع بنى الصغير وأدخس سيجارة مرة واحدة فمرت إلى ذهني فكرة بنى ممكن أصفى السجارة في غير بنى!! وفي أماكن حساسة في جسمه لفكرة دى بتكرر عني دمعى وتسيطر عني وأصحت أحاف أليس ابى .. أعمل إيه؟

الحالة (٢٣) امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا مطلقة بسبب تمرعى الكامل للطافة والوصوء والصلاة ابى واحدة كل وقتى. ما أحب أعتسل في الحمام، املاً البايو باماء عششان اتأكد من وصوله إلى جميع أجزاء الجسم وبعد كده أنام في البايو لدرجة أنى تقرب نائمة فيه طوال النهار. ومصيبة بنو لمست مادة ريتية أو ذهبية أو كملت سمث وده لأبى بأكون متأكدة من الرقارة والدهن م يفارقوا جسمى تماماً وبالتالى تكون صلاتى غير مصبوطة عششان الوصوء مش مضبوط وأقعد أدور في شيا جند عن أى قدارة أو رقارة!!

الحالة (٢٤). طالبة عمرها (١٣) سنة تقول

عندى رعة شديدة في شتم أمى وأنصديق من كده بعد ما أشتتم وساعات تطبع منى شتائم قدرة جداً، لما أفكر فيها أنكسف من نفسى. أنا عارفة إن ده قلة أدب منى مش قدرة أبطله أحياناً كثيرة تقى الشتيمة ببى وبين نفسى بأفكر دائماً إن الرجل لما بيركب الحصان أين يذهب عضو الذكورة بتاعه؟ ينام بالطول ولا يروح فيه؟ لكن

انبت ما ركب الحصان ممش مشككة أنا معصومة على التفكير ده دائمًا أتخيل
رملاى الدين معى فى المدرسة عريدين ويستحمو وصدرهم مكشوف ديمًا أنصر إلى
صدر سماء على ماشيين فى الشارع وأنجيلهم وهم ماشيين عريدين.

الحالة (٢٥) سيدة متروجة عمرها (٣٤) سنة تقول

لما تزوجت كان شعرى جبين جدًا وطويل، وكنت آخذ وقت كبير فى غسله
وتسريحه مرة دعيت رب أنه يخلى شعرى وحش غلشاش أسيه وارتاح منه وفعلا
ربنا استجاب لدعائى. بعد فترة ربنا ررقى بصفلين تعبوى جدًا فى خدمتهم
ورعايتهم. وفى يوم وأنا متصايقة من معاكساتهم دعيت عليهم رب ربنا يأخذهم
ويريحى منهم دخل عنيّ وسوس فى هذه اللحظة إن ربنا سوف يستجيب لدعائى
وأحسر أولادى وأفقدتهم زى ما استجاب ربنا لدعائى على شعرى وأنا الآن فى
جحيم وقتى وخوف وطول النهار بامكر فى لفكرة دى ومش عايزة تسبب دماغى.

الحالة (٢٦) شاب أعرب عمره (٢٦) سنة يقول:

أنا تركت الشعر لأني اشتعل كلاف للمواشى وأحب التسييح. كل ما أشوف
المواشى حاجة فى نفسى تقوللى أنت بتسبح لها مش بتسبح لربنا. وتفصل الفكرة فى بالى

الحالة (٢٧). فتاة آنسة عمرها (٢٠) سنة تقول

أتضايق وأشعر بالقرع من البصل المحمر أهلى بطبوا يعمسو أى حاجة بأصل
المحمر. ولو عملوا أدخل السرير وأعصى كل جسمى وأعبط من شدة القرع
والضيق. وأفضل طول النهار أعسل يدي ووجهي وأعنى. لما أعدى عنيّ أى مصعم
كشوى أخاف إن البصل يلمس جسمى. وأنجيل وأشئت أنه لمس لعستار أروح
أمسحه بالماء وأجرى عنيّ البيت أعيره. لو ريحة البصل جت فى أنفى أشعر وكأنه

مسي وأدوح من كثرة العسيل أى حاجة أنسها أعسل إيدى مهمما كنت أعب
و الحمام كل مرة حوان ساعة لتأكله من الطعمة

الحالة (٢٨) : سيدة متروحة عمرها (٥٢) سنة أم المريضة السابقة .

لارم أقوم بعمل عسيل متكرر ومسح أى شئ فى البيت بعد لمسها أقرف من
أى عريب ييجى لبيت أو صيف وبعد ما يمشى أعسل لأرض والسجاد ولصالون
باماء والصابون واستكونة أمسحها بماء والصابون، لو أى شئ برن فيها ولو حتى
ريشة عشاب هدموى لا تلمس لأرض أو أى حاجة ألس أثواب صيفة وقصيرة
جدا حتى لا نظير وتنس أى حاجة فى الأرض أو الجونب.

الحالة (٢٩) : آنسة عمرها (١٧) سنة تقول

عندى فكرة قدرة (ساعى يا دكتور) بس مش قادرة أتخلص منها. كل راجل
انصر إليه انصر بى مكاب عورته وأنصور شكها فى عقلى وأنصور أشياء أخرى
وحشة. كل بساا أجرده من ملبسه فى عقلى وأنصور، وده غصب عنى عورة
أتخلص من العكرة دى مش عارفه.

الحالة (٤٠) : سيدة متزوجة عمرها (٣٩) سنة تقول .

ما أمشى فى الشارع أعد كل حاجة . أدوار البيوت وأعمدة النور، السيارات
الوقفعة على الرصيف واللى ماشية فى الشارع ومصيبقى السوداء هى أى معرمة
بالأرقام الروجية مثلا إده عديت عدد أدوار بيت نقيته فردى لارم أستف من
البيت اسى جنبه رقم عشاب يكون العدد زوجى. وأعد است الثانى بعدد الأدوار
الثاقية. لو عديت السيارات الدشية فى اشارع وكان فردى لارم أستلف من

السيارات التى تقف على الرصيف عشدا يكون روجى فى البيت لارم تكون كن حاجة فى الدولاب مربة بأعداد روجية أو فى المنصب. وأقوم بعملية الاستلاف السخيفة عشدا تكون كل الأرقام روجية

الحالة (٤١) آسة شابة عمرها (١٩) سنة تقول:

السوس يقول لى: أحوب دحل على الحمام وشافى عريانة (وهو، لم يحدث فى الحقيقة) ويقول لى كما لارم تتجورى عشدا البت الى أحوه شافها م تبقدش بت لارم تتجورى عشدا تبقى مستورة مع لى عارفة أن الفكرة دى أى كلام، لكن عقلى مش قادر يوقف التفكير فيها. سوس يحبى أقول لأحق أدهس الحمام عشدا أحويا بشوفك وتبقى ربي. ساعات أبكى وأرهق، ولما أصدق فكرة دى أبقي عذرة أهرب وأمشى. قبل خكاية دى كن يحب لى وسوس يحبى أشرف نفسى من عند العورة دائما، لأبى حايمة لى أكون مش بت. وكل شوية لما أنظر لأى حاجة مثل قطعة قماش، سكية، ملعقة، شراب، كيس، دبوس، أسأل أمى وأخواتى وأخيههم يخنفوا لى م أبلعها لأحسن يفتحوا حبى ويعمرو لى عمية وصعبا أنا عارفة أن كن ده تخريف.

الحالة (٤٢). آسة طالبة فى إحدى الكليات عمرها (٢٠) سنة تقول:

أثناء حصورى المحاضرة فى الكنية وفى الهدوء تبجى فكرة فى عقلى أنى أصرح وأقول للمحاضر أنا مش داهمة حاجة وأشتهه بفصل قفى يدي وأبقى حايمة وأصع يدي على فمى وبعد كده تحبب حصور أى محاضرة عشدا الفكرة بتيجى لى فى أى مكان مقول وفيه ناس كثير.

الحالة (٤٢) سيدة متروحة عمرها (٤٤) سنة تقول:

كنما لمس روجي أى شئ في بيت أعسده كله حتى كراسي الأتريه. بعد ما نعت وجدت إن أحسن حاجة أبيع لأتريه كله أخاف دائماً من فررت روجي بعد ما قرأت أن لدى بحس، ومعت روجي من الجماع معي قعدت ستنين أعسل للصديقه مش قدرة أستعملها ونست مفتحة أم نظيفة ومش محسه لدلث أصعبه في المعانة وأشره وأشبهها ثاني وأحطها في المعانة ثاني وبقي ر عسى كده ستنين

الحالة (٤٤) شاب عمره (٢٨) سنة ومتروح يقول

حضرته درس علم ديني، شيخ تكلم عن سب الدين وهد كهر، ومن بعض ذلك لابد أن يعتس ويدخل في الإسلام مرة أخرى. من ساعتها وأنا ثمككي خوف وحاسس أن كن كلمة أفوه معاه سب الدين. وأذهب وأعتسل وأدخل في الإسلام من جديد. بطلت كلام لا بصرورة لقصوى ومع ذلك مارلت خائف أن أى كلمة يكون معاه كده، مع أى والله ما أقصدهش ذلك مطلقاً أقول لعسى الكلام ده تخريف وأنا برى منه يوم الدين مئات المرات.

الحالة (٤٥) شاب عمره (٢٣) سنة أعرب يقول.

بعد كتب كتابي في السند (الريف) وأن راجع مع أبويا وعمي في المشروع أبويا قال لي: خبي بالك يا بني الراجل الضعيف دائماً يخلف بالطلاق، وممكن روجتت تتحرم عليك عشاق كده أو عى تخلف بالطلاق صور حياتك

من ساعتها وأنا متردد وخايف تطبع مي كلمة الطلاق لدرجة أى ساعات أردد في نفسي كلمة أنت ضائع وأنا لا أقصدها مطلقاً ولكي مجبور إن أقول كده وخايف يقع بمن الطلاق.

الحالة (٤٦): رجل عمره (٤١) سنة متزوج يقول

ذهبت إلى أخي ودخيت سيجارة ووضعت السيجارة على حافة طفاية السجائر وفي طريقى للبيت أحدثت أفكر يا ترى هل أطففت السيجارة أم تركتها مشتعلة على حافة طفاية السجائر؟

وفكرت أن السيجارة عندما يستهلك الجزء الدخلى منها سوف يحل توازها وتسقط على التربة الحطب فتشتعل وتتسبب في حرق البيت كله، وقعدت أفكر أرجع ولا ما أرجعش؟ وتعبنى المفكرة في الآخر وأرجع أناكد أن السيجارة مطفئة وتكرر الحكاية دى في كل مكان في البيت وفي العمل عند أصحابي وأقاربى، حبيب دائماً إلى أصر الس دوى وهم ليس لهم دسب في أى حاجة

الحالة (٤٧): شاب عمره (٢٦) سنة أعرب يقول

ما آجى أفتح الموبيل أو استعمله، يأخذ الجهاز ثون الحمد ما يفتح وتور الشاشة، أحطه في جيبي وأظنعه كل شوية وأناكد إن كانت الشاشة نورت ولا لأ وأكرر الحكاية دى كل شوية والمفكرة مش عابرة تسبب خيالى كل شوية أدخل الجهاز في جيبي وأظنعه.

الحالة (٤٨): سيدة عمرها (٣٢) سنة متروكة تقول.

أعسل يدي في المرة الواحدة أكثر من ستين مرة وأستعمل أربع صابونات في اليوم لدرجة أن يدي بقت بحيرة من كثرة الصابون المستعمل وأحيان مسلخة.

لما أدخل الحمام أقعد أربع ساعات. أولادى الأربعة لازم لما يحسكوا مقابض الأبواب أو مفاتيح البور، لازم يحسكوها بورق حتى لا يلوثوا المقابض والمفاتيح أى

شيء يمس الأرض لارم يتعسل في العسالة حتى ولو كان بطيف ندرجة أن ادلايس تقطعت من كثرة غسلها في العسالة.

أعمل لأكل والصيح ولا آكل منه لأى أشك أنى م أعسل الحنة أو السكين عدد كاف من اموت ندرجة أنى أشتري طعام جاهر وسدوتشت من السوق!! حاجات المطبخ أعسلها (١٤) مرة تركت الصلاة لطى إن كل شيء غير ظاهر مهما تم عسده حتى أهدى الخنفيات.

الحالة (٤٩) طالب عمره (٢٢) سنة يقول

كلما قرأت في الصلاة أوسوس أنى لم أقل الاستعادة، وأعيد قراءة لعنته عدة مرات في الوضوء أقوم بغسل اليدين عدة مرات وبعدما تنهى من الوضوء أبدأ من جديد وعدد جديد بلا نهاية. وأشك أن عسست رجلى أو شعرى فأعيد الوضوء من جديد. ولديك أناحر في الصلاة وساعت تروح على كنها وساعات بعوت وقت الصلاة ولعرض في حصة الجمعة أشك يا ترى أنا توصات أم لا؟ أذهب لوضوء عدة مرات لدرجة أن الناس كنها لاحظت ذلك وقالوا لى: خلاص يا عم أنت توصات لكنى قلبى مش مصدوعى ومش مصدق

الحالة (٥٠) طالب عمره (٢٧) سنة يقول

أنا حرت من نفسى بد مرست العادة السرية وقررت أعاقب نفسى وأجعل لاعتمس صعب عشتن أبطل هذه العادة السيئة. الفكرة دى عبارة أنى قررت أنى أعسل الجنب الأيمن من جسمى (٧) مرات وكذلك الجنب الأيسر، وكل من الرأس واليد والرجل سبع مرات وأكرر العمية دى كلها سبع مرات أخرى يعنى كل جزء أعسله $7 \times 7 = 49$ مرة وأكرر العقاب ده وأقعد في الحمام حوالى

ثلاث ساعات وبقيت أسير هذه العادة حتى لو لم أعمل العادة السرية بقي عدى فكرة عرية إن أى مس لمذكر حتى ولو باخارج أو لمست كرسى بقيت أشعر أنى أقصد ذلك ولأنى أعمل العادة لسرية. أشعر الآن بالنسب حتى لو لمست ملابسى الداخلية. بقيت لارم أغتسل لأى لمسه أو حبطه مع أنى عارف أنى صاهر.

الحالة (٥١) طفلة عمرها (١٣) سنة تقول:

عدى أمكر مصابقى والأفكر دى تلاحقى ليل وعار بقى ها سنة لا أقترب من حمام ساحة لأى خديعة أدفع الناس أو الأصدقاء الصغيرين فى الماء. وأنا ماشية فى الشارع خديعة أنى أدفع انس أمام السيارات ويموتوا. ها أكون فى مدرسة ودارة على السم أخاف أنى أدفع رميلاتى فيقعوا من على السم بسببى عيشان كده أنحب المواقف دى ودائماً أمشى بعيد عن الناس فى الشارع وأرل على لسلم بعد رميلاتى وأروح حمام السباحة بدرى الصبح بوحدى.

الحالة (٥٢) شاب متروح عمره (٢٥) سنة يقول:

أعدى من نوصوء لكثير انتكرر وبعدة الصلاة بكثرة، عندما أصلى أمام حائط بى وبين الحمام أص أن الصلاة باطنة. عندما أرى حصاناً أو حماراً فى شارع (وأنا دكم التسبيح) أطل أنى أسبح هـ احيون. تيجى دائماً أفكر وحشة ما قدرش أقوها بالتفصيل. وأنا ماشى فى الشارع أخاف أن أى ورقة فى لأرض فيها سم الله أفصل أجمع نورك كله فى الشارع جرائد، قصاصات، ورقة كتاب، ورقة كراسة، وبعدين أحرقه ويصبع وقتى ويروح على أى مشوار والناس تصحط على. عندما أصلى أقول دائماً يا رب دلى إبيت عطفى يقول لى أنى عكستها. كل ما أفكر فى الأفكار دى استعمر الله مئات لمات وأقل عيبى وأصرب رأسى.

الحالة (٥٢) شاب أعزب عمره (١٩) سنة يقول

أعذب من فكره في دماغي. كيف يحدد الله أهل النار في النار؟ البوسواس يخدبني كأنني معترض على هذه لفكرة مع أي رفضها يعقني وعذوب أم فكرة مخاية وأنا ساجد أفكر فيها وأنا بائم أفكر فيها ولكن بوقت أحاول البحث عن شيء في ديني يثبت أن لا بأس سوف يخرج من النار ويدخل الجنة حتى لو لم يتبع الحق

الحالة (٥٣) رجل متزوج عمره (٣٠) سنة يقول

الشيطان يقول لي على ربا حاجات وحشة باستمرار مقدرش أقوله خاصة في الاستغفار والذكر لدرجة أحياناً أبطل أذكر ربا. وضوء كثير، أكرر الصلاة، نسوة في قلبي، أحاف أدخل الحمام لأني أجلس فيه أوقات طويلة جداً وعندي انفعالات في الريح.

الحالة (٥٤) سيدة عمرها (٢٩) سنة متزوجة تقول:

أحيانا كثيرة أكون مستحزمة أسلم على السيدات باليد كأنه حرم!! وكأنني باسم علي رجل وليست امرأة ساعات إحساس بيحيي أي حاعم حركة سيئت دائما أنظر إلى الشباب لصغير لوسيم وأتخيل نفسي بأعمل معاهم الخفيفة. في بيتي دائما أحافظ على اسطمان الصارم بكل شيء.

الحالة (٥٥) طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها.

بيني عندما يلامس يديها أي شيء لرج أو دهني أو قشر السمك المشوي لأرم تفرى على الحمام وتسكى غلشن حد يغسل لها إيديها. وهذا يحدث حتى في وسط الأكل ولا تصبر حتى ينتهي. وهي تتبعد عن أي طفل لمسك في يديه مصاصة

خوفاً من لمس لزوجتها وهي لا تنعّب مع أى طفل على يديه أو فمه بقايا شيكولاتة أو ما شابه ذلك.

الحالة (٥٧): طفل عمره (٥) سنوات تقول أمه

أبى دائم الشكوى يقول: دماغى يتقوى أشتم الناس كلها. دماغى يتقول لى زيد أمك وحشة، وعمر نظيفة ما تكش من إيديها (يكى ويقل يد أمه ويقول ه إيدك حنوة يا ماما) عدى كلام فى دماغى كثير أحياناً كثيرة يكى ويقول لأخته ولأولاد الحارة أنتم فيه كلام كثير فى دماغكم مش دماغى؟ مش عاود يتفرح على التيمريون عشان لما ييشوف أى حاجة تعصل تتكرر فى دماغه صور النهار

الحالة (٥٨) شاب أعزب (٢٢) سنة يقول

يحبين وسواس أب عدى رياء فى أى حاجة، باندات الصلاة لدرجة أى كنت أعطى رأسى ووجهى باشاش عشان أتأكد أى غير مرالى عدى وسواس كأت أمب الله وأبقى حاسس كأت راص عن هذه الشتيمة. نديك أهكر أى أموت نفسى. حكيت للشيوخ قلو لى: قل من الصدم لأن قلته نقلل الوسواس وبذلت كلامهم ونكى أصبت بهزل ووقعت على الأرض وفصت الوسواس كما هى عندما أقرأ فى سورة الكهف آية ﴿وَكُتِبَ لَهُم بِسِيطٍ ذِرَاعُهُ بِالْوَسِيدِ﴾ أبطل قراءة ويحجى فى باب حاجة عظيمة مش قادر أقولها. أى كلام أو أى آية عن الشاق والكفر والرياء آخذها على نفسى.

الحالة (٥٩) شاب عمره (١٩) سنة يقول أبوه:

أبى رافض يدخل امتحان ثانوى، إلا بعد أن يذاكر كل كتب المدرسة، وانكتب الخارجية وأوراق الدروس والملخصات وهو ما لا يقدر عليه، وبالتالي امتنع

عن دخول الاختبار عدة مرات، يشتري كشكول ٨٠ صفحة كل عدة أيام، ويقوم بعمل جدول منكرة كامل يكتب في الكشكول منه. وأي تغيير بسيط يقوم بعمل جدول جديد.

يقوم بتنظيم وترتيب سريره بطريقة معينة ثم في المساء ينام على سرير أخيه وبصايقه حتى لا يتغير نظام ترتيب سريره

يقوم بترتيب ملابسه وملابس أخيه في الدولاب بطريقة معينة ولا يسمح لأخيه بأخذ أى قطعة ملابس إلا كل أسبوع وبعد مرور معبدة

دائم يقوم بجمع حاجيات است ويقوم بتحريكها، ولا يسمح لأحد باستردادها ويتسبب ذلك في معارث يومية مع أبيه وأخيه ودئت بحجة استعماله عند الضرورة. ولكنه عند ضرورة لا يسمح باستخدامها أبدًا

(يلاحظ أن التاريخ المرضي مأخوذ من الولد حيث رفض المريض تتعاون معي أو أخذ العلاج).

الحالة (٦٠) شاب أعرب عمره (٢١) سنة يقول:

د آجى أصلى كمة (ولا يصايب) مانعش معايا أبدًا ندرجة إن الشيخ يركع وأنا لسه وقف مش قادر أركع وأيضًا كمة (بك حميد مجيد) صعبة جدًا على لساني.

الحالة (٦١) شاب أعرب عمره (٢١) سنة يقول:

عدي شت هل المياه وصلت داخل شعر رأسي وعطت جسمي كله في الاعتسالة ولا لأ؟ وهل المياه غسلت الخواجات ولا لأ؟ أقوم أكرر العسل وأطلع ودخن تاني.

وكمثال أشك في بوضوء هن عليه وصيت كل جزء أم لا؟ ثم أعيد بوضوء ساعات أشك أن فيه ريح خرج من أفوم رجع أتوصا وأنتك كمال إلى برئت مني، أو دي توت على نفسي، قومه دخل الحمام أحت في ملابس هل حقيقي أن فيه مني أو نور أم لا؟ أس عصوى لتاسلي عذاب أتأكد الناس لما تشوفي وأنا في الحالة دي تستهرك في ويلوموني ويشتموني ويفهموني عطف ما أمشي في الشارع أنظر حقيقي دائماً وخاف أن يلعبني كذب يلعبني بدرجة في أذوح من كثرة انظر لخدع مرة غير شافي أنظر حقيقي كثير كذب عاود يدحني قسم نيوليس. حاجة تيجي في محي تحيي عاود أذوع الناس أمام سيرة بني ماشية في لشارع ساعات أفكر أمست انتشار الكهرو وأضعه في صهر تحوي الذي أعمل معه، أو أرمي عليه العراء اساجح أو لما اساجح. وديك أتأكد من أن الباب مغلق أم لا في البيت؟ وكذلك الخفيات.

ساعات أنقص شخصيات في نفسي، مثلاً أبقي عاود أكون بهل وأقد سيارة في الجو بسبب عقل أفكر أي أركب سيارة أخرى وأقدها أنا عارف أن كلام ده غير حقيقي لكن مش قادر أترك تفكير فيه ومن كثرة التفكير أجد جسمي يسخن وأبقى عاود أنام من التعب.

الحالة (٦٢) حالة زوجة عمرها (٢٧) سنة تقول:

أنا عدي دافع قوي أي أفكر جارب لأستاذ فلاذ حكيت لزوجي الحكاية دي وقلت له أنا حايفة أعمل كده لأن الفكرة مسيطرة على دماغي ودائم تيجي في عيالي ري الفلم أو الحلم، مع أنه راجل طبيب وم يؤد أحداً في حياته وحكيت لزوجي إلى حايفة أعمل كده واليونيس يقصر علي وأولادي يعيشوا ري الأيتام بعد ما حكيت لزوجي تولدت فكرة في عقلي أي ممكن يكون الأستاذ فلاذ سمعي

وأنا باحكي حكاية بروحي ولم يسمع أنه وساوس ويظن أنى حقيقى جاعل كده
هروح يبع عي من ساعتها وأنا عيشة فى الخوف وأتصور أن موسى جاء قبص
عي وسجنوني وأتصور أولادي وهم ييكون.

الحالة (٦٢) حالة روجة عمرها (٣٢) سنة تقول

أنا عدي فكرة مسيطرة على تقوى فى رب بعد اجتماع سوف يتشر ابنى
ويمس كل حاجة انقص، لكراسي، لأهوب، وحديقة أو كل بت تيجي ترورن
وتمس هذه الأشياء فتحمى فى حين ويكوب روجي أبوه. لذلك أنا مضطرة أن
أعس يدي وكل حاجة فى ليبت معرضة بسم وأعصب على روجي يعس يده
كل وقت، وحين يرفض أمتع عن اجتماع معاه لدماً

الحالة (٦٤): شاب أعزب عمره (٢٨) سنة يقول

كل ما بدأ أفكر فى الروح الألفى نفسى قنقا، تعب فى أعصبي، ولا أحد فى
قبي أى فرحة. أفقع نفسى لأبد من الزواج، ومجرد ما ابدأ فى تتقدم لإنسانه معينة
أو بنت مناسبة ألقى نفسى عايف ومتردد.

تقدمت لبنت كثير قبل كده وحصل نفس الأمر. ومجرد شعورى هذه
لأحاسيس أفك الارتصاص. أنظر إلى كل بت أتقدم ها؟ عودها، صولها، لولها،
مطرها، لا أحد فيها أى عيب، ولكنى خايف رتبط بها لأى أدقق كثيراً فى كل
لتفاصيل بصورة لا تحتمل وكل ما تسألنى بت وتقول: أنت بتعمل كده ليه؟
أقول لها لما أشوهك بشعر بصيق.

عدي وساوس فى حاجات ثانية بس مثل مصيفانى رى وساوس الأولى.

لما أشوف واحدة في الشارع طوها مناسب أثنى أتزوجها، واشعل هذا الأمر كثيراً. أمشي في الشارع أقارب بين أطول السات وأقول: دى مناسبة، دى مش مناسبة، دى بيضاء، دى سمراء، كل البسات

دلوقتى لست الأخيرة أنا متعق مع أهلها بعد بكرة لتحدد ميعاد الخطوبة أنا حايب أحدد ميعاد والاقى عسى تعبان وخايف ومش قادر أكمل، وأسيبها وأعمل مشككة مع لى رى كل مرة. حايب يكون عودها أو طوها مش مناسب مع أن شفتها وما فيهاش أى عيب. بصراحة أنا مش عارف هل المشككة في البسات ولا في أنا؟ لأنى أدقق في الأوصاف جدد، والأفكار دى هي السبب في الخوف من الارتباط^(١)

الحالة (٦٥) المريضة روعة عمرها (٢٥) سنة تقول:

لما كان عمري (١٥) سنة وكنت أقرأ في القرآن في سورة الأبياء وقعت عند آية ﴿ فَتَنَّاكَ مِنْ رُوحِنَا ﴾ وفكرت أن ربنا يصاحب النساء، استعمرت ساعتها

(١) هذه الحالة بعدى منها شباب كثيرون، وكثيراً ما يقدمون خطبة الفتيات ويسون سبب واضح يتمدون أو يفكرون الارتباط بسبب وسوسهم هذه، فيظن أهل الفتاة أو الفتاة نفسها أنها مسحورة، أو معمول لها عمل، ومخفيه عن ذلك، وهي أن هذا الشاب موسوس وبحاجة إلى العلاج هو وأمثاله، والعيب فيه وليس في الشاب. فعدد منهم مثل هذا الشاب لأى مدة وتركها فلا يسعى أن تحرب، بل تفرح لأن الله أراد لها النجاة من العم وبهم الذى سوف تلافيه بو تزوجت هذا الشاب لرقصه العلاج

ويعالى هؤلاء من وسوس الدقة والترتيب، ويحبون النظم الصارم ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة، ويمشون مع حساس دائم وورائد وغير منطقي بالخوف من حدوث مصائب وأختار سبب أصغاله غير الدقيقة، أو الإهمال المزعوم

ورعلت جداً من نفسي وشعرت بالدب الشديد، وحاولت أبعد المفكرة عن دماعي ولكنها لم تدارق عقلي حتى الآن، وأثرت على كل حياتي، وأهملت عملي وبيتي، وليس لي هم في الدنيا إلا المفكرة الملحة ومقاومتها والاستعفار الكثير.

بعد انقراض ردت الأعراض لما اكتشفت أن زوجي عقيم وأنه لا أمل في الإنجاب منه، فأحدثت موعد مع دكتور النساء والولادة، وأخذ زوجي موعد مع دكتور الأمراض التناسلية. وبعد تأكيد الموعد بالتليفون اكتشفت أن الدكتور مات. وبعد مدة اكتشفت أن دكتور الأمراض التناسلية مات هو الآخر. فربط عقلي بين عقم زوجي وموت دكتور النساء ودكتور الأمراض التناسلية بأن ربما يعاقبني على المفكرة التي في دماعي ويستقم مني، وإن أي دكتور أذهب له سوف يموت هو الآخر حتى لا تكون هناك أي فرصة للإنجاب. أنا كنت عارفة أن التي في دماعي ده وسواس، لكن كنت خائفة أروح لدكتور بفساني من عشر سنين يشتمني ويقول: يا مسافة يا كافرة .. لو قلت له على التي في دماعي. ولما اتشجعت ورحت للدكتور الفسافي قلت له: أنا آسفة أنا خائفة أهلك بموت بسبي، وحكيك له الحكاية كلها، واستعربت لما رححت المرة التي بعدها ولقيته لسه عايش.

الحالة (٦٦) المريض رجل متزوج عمره (٣٣) سنة يقول

لني ناعسي البوسواس إن كل ما شوف شطة حد يقى عندي رعة شديدة أشوف لني فيها، ولو معرفتش تيجي كتمة في صدري وقلق، وغالباً ما افتتح الشنطة واشوف التي فيها خايف يكون عقد بيتي، - وأنا عارف أنه بيت أرياف ملهوش عقد - في الشنطة وحد ياخذني بعد موتي ويطرده عيالي من البيت.

وتقول روحه أنه يقتش أى شطة أمامه، ولو مقدرش يشدها ويصطعها، ويم
أى ورقة فى الشارع ويضى أنها ربما تكون شبت أو وصل أمانة. ويلم أى حاجة فى
الشارع مسمار، ورقة، علقة، كرتونة تحفة أنها تمنع

ولو حد عنده ومشي يعبت روحه يادى عنه وتحفه أنه ما أخذش منه شطة،
وهو عارف أصلاً أن مفيش شطة.

أى واحد دارل على السدم فى البيت يخرج بسأله عن أى شطة. عاور باحدى
معه اشعل عشان ابحت عن أى شطة واسأل الناس إن كان معاهم شطة ولا لا،
ولدت كل اساس بطت ترد عنده من رفقته

دأبما يمتعت بحب وشمار فى الشارع وبقلب كباس الريانة، أو كرتونة، أو
صفيحة يدور فيها على شطة يصحى بالليل أو فى العجر عشان أشوف أى
شطه عنى شابيت الحيران أو حب احيط، أو على باب أى دكان يكون ناسها
أى إنسان وعند رجوع الأولاد من المدارس يرفعوا أيديهم لأعلى ليعلموا براءتهم من
حمل أى شط.

وكمان عنده حصة أنه لما يعطى الناس القوس يرجع بسألهم ويتأكد أن
القوس مش زيادة وعاور يراجع الأوراق النقدية بعينه، ويكرر ذلك كثيراً والتعب
فى زيادة لدرجة أنه حابس نفسه فى البيت وأحياناً يلف أى حاجة عنى رفته
ويقول أن رفقان وعاور احطس من نفسه.

الحالة (٦٧) المريض طفل عمره (٨) سنوات تقول أمه

ابى قبل دخوله من أى باب أو خروجه منه لايد أن يقوم بالعد من واحد إلى
سبعة. ولو لم يتمكن، أو أخطأ فى العد فإنه يعيده مرة أخرى ولايد أن يدخل

برجله السعى لاعتقاده أنه إن لم يفعل هذه الطقوس فإن حريقاً سوف يحدث في البيت أو زلزال فيموت بسببه أمه وأبيه.

قبل البدء في أى شيء؛ الأكل، أو القراءة، أو الكتابة، أو النوم لابد من التمتعة ببعض الكلمات والتي يعسرها أمها دعاء لأمه وأبيه لحوقه من موتهما إن لم يفعل ذلك. عندما يجلس وحده فإنه يقوم بعمل حركات عرية متكررة بفمه ورقبته ورأسه ويديه، (وشخصت من قبل طبيب الأعصاب أمها مرض كورنيا أو الرقاص).

ولكن مريضاً كان يجلس في العبادة ساكناً، وقال أن هذه الحركات تزيد عندما يكون غير مشغول بالحديث أو اللعب؛ فيشغل عقله بأفكار جنسية وتصورات يرى فيها أمه وأبيه وكل الناس عراة ويفعلون أشياء غريبة، فيحاول عقله دفع هذه التصورات بأفعال وحركات وكلمات تظهر على فمه ورأسه ورقبته ويديه تستهك معظم وقته في البيت والمدرسة.

الحالة (٦٨) المريض شاب أعزب عمره (٢٢) سنة

هو طالب في السنة الثانية بكلية الهندسة يعاني من تكرار عسيل يده مرات عديدة وله رميل فاشل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الرميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويهرب في الكلية والذي راد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بهندسة المنصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أى شيء من أدواتها (والتي لابد من تركها خارج البيت). أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكين، ملابس، حذاء). ثم بدأ في عسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (علايد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من

المصورة أو نكوبت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها) وفي الست لابد من غسل يديه كثيراً (فلابد أن تحتها التي تذهب للمصورة تلمس أى شىء في المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يشور إن لمس أدواته أحد ويصطر لغسل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسير عادة غسل اليد. يدل فيها كل جهده ويصعب فيها كل وقته

الحالة (٦٩). المريض عمره (٣٨) سنة مطلق يقول

لما ادخل اشترى أى حاجة من أى محل أشك أى لم أخرج من المحل، وأحس أني لازم ادخل المحل عدة مرات لكي أتأكد أني خرجت ساعات أكون مكسوف ادخل نا، ادخل اشترى حاجة رخيصة لكي أتأكد أن خرجت، مع أني متأكد من الكلام ده كنه حاريف لما افتح أى درج وقفته أخاف أكون داخل مدرج، ولا أرتاح إلا لما افتحه وأقفنه كذا مرة علشان أتأكد أني لست بالدخل، مع تأكيد أن الكلام ده مستحيل لما أعطى أى حد فلوس أرجع أسأله عدة مرات هو أحد الفلوس ولا لا؟ والحكاية دى بتعمل مشاكل كثيرة مع البائعين.

لوشفت أى ورقة بيضاء وقلم في أى مكان (عندى أو عند غيرى) أخاف أن يكون توقيعى موجود على الورقة وحد يستعملها ويطالبنى بأى فلوس، مع أني متأكد أني لا يمكن أن أوقع باسمى على ورقة بيضاء.

لما أشوف موس أو سكية في أى مكان أخاف أنه يقطع هدمى حتى ولو مقفول عليها.

الحالة (٧٠) المريضة فتاة عمرها (٢١) سنة تقول

سمعت الناس بتقول لو الواحد مات وهو ساجد يدخل الجنة. تميت ودعيت ربنا إن أموت وأنا ساجدة.

على الامتحانات بقيت حايقة إلى أموت فعلاً وأنا ساجدة، مضت الصلاة، ولكني
 ما كنت خيفة أموت حايقة من الموت في كل وقت، وبقيت حايقة أموت من الخوف
 بدأت أقرأ عن دلائل الموت، وجدت أنها مبسطة عني تماماً. في ليلة الامتحان
 شعرت بأعراص الموت، وصعقت القلم وخلعت الساعة واستسلمت للموت،
 وتحملت نفسي لما أموت، وكيف سأصل للرب وأنا ميتة، ووقت الامتحان انتهى
 ، أنا على هذه الحالة، وأصبحت كل حياتي انتظار موت أو الخوف منه



الباب الرابع

علاج الوسواس القهري

علاج الوسواس القهري

١- اختيار العلاج

عالباً ما يكون اختيار العلاج حسب شدة الوسواس وضعفه فبدأ علاج انفسى (لعلاج المعرق السلوكى فقط أو العلاج المعرق السلوكى والدوائى). وبوع الدواء يختلف حسب شدة الوسواس وعمر المريض ففى الحالات البسيطة ستستخدم العلاج معرق السلوكى فقط، وعند شدة الوسواس القهرية بصيف الدواء أو ستستخدم الدواء فقط وفى المرضى صغار السن عالباً ما ستعمل العلاج المعرق السلوكى فقط.

٢- العلاج المعرق السلوكى

يتكون من العلاج المعرق والعلاج السلوكى.

أ- العلاج السلوكى:

ويشمل التعرض ومع الاستجابة

التعرض يعتمد على حقيقة أن القلق عادة ما يقل بعد مواجهة الشيء المثير والمقلق والمحيف فترة كافية. وهكذا فالمرضى الذين لديهم وسواس متعلقة بالجراثيم لابد وأن يتقو فى مواجهة أو ملامسة الأشياء التى يظنون أنها ملوثة حتى يختفى القلق المتعلق بها. ويتكرر التعرض يتعود المريض على المثير أو الشيء المخيف ويقل القلق حتى يصل إلى درجة لا يخاف فيها أبداً من مواجهة المثير المسبب للوسواس. ولكى يتم عمل تعرض

ماجح لا بد وأن يساعد المريض لكي يتوقف عن الطقوس الوسواسية والوسوسة. لتجنب (أى تجنب القرب أو رؤيته أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس)؛ كمثال المريض الذى يحذف الجرائم لا يسعى فقط ملامسه لأشياء التى يظن أنها ملوثة ويكرر لا بد أن ينتهى عن لطقوس المصاحبة كعسيل اليد عدة مرات حتى ينتهى القلق

ب- العلاج المعرفى

أما العلاج المعرفى والذى لا بد أن يضاف إلى العلاج السلوكى فيتحصن في مقاومة وتغيير الأشياء والأفكار الخاصة في حسابات لخطر أو تصحيح الإحساس بالمسؤولية الشخصية والذى يلاحظ علناً في مرضى الوسواس القهري

فقد ظهر أن هذه المفاهيم والمواقف الخاطئة لها دور كبير في وجود و استمرار أعراض الوسواس. لذلك يجب مناقشتها وتغييرها كما هو أثر على السلوك

٣- نوع الدواء

لقد ثبتت فاعلية الدواء في علاج الوسواس القهري في محاولات ودراسات كثيرة وفي الواقع لعملى ومن بين المجموعات الدوائية في علاج الوسواس القهري مجموعة تقوم بتثبط استرجاع مادة السموتونين إلى داخل الخلية العصبية

وتتميز هذه المجموعة بقلّة الأعراض الجانبية وهى من أكثر الأدوية فاعلية في علاج الوسواس القهري. ولكن إذا لم يتحسن المريض على الجرعات الدوائية المعتادة، وجب زيادته الجرعة تدريجياً خلال (٤ - ٨) أسابيع.

وإذا حدث تحسن جزئى على الجرعة الدوائية المعتادة وجب زيادة الجرعة إلى الحد الأقصى المسموح به خلال (٥ - ٩) أسابيع من بدء العلاج ويعتبر الدواء غير

عبار ويجب تعبيره إلى مجموعه أخرى أو إضافة دواء آخر إذا لم يشعر المريض بتحسن خلال (٢ - ٣) شهور.

وعند التحسن الكامل يجب الاستمرار في تناول الدواء، لأن هناك مرضى بحاجة إلى العلاج المستمر لظهور الأعراض بعد ثلاث أو أربع مرات من المحاولات العلاجية خصوصاً في حالات الوسواس الشديدة التي تؤثر على العمل ونشاط الاجتماعى للمريض ويبقى حساب المصالح والمفاسد:

هل تكفة لدواء والانتظام عليه وتحمل الأعراض الجانبية أشد أم تحمل الوسواس القهري؟ حيث أنه بسبب ارتباطاً في حياة المريض المهنية والاجتماعية، الإجابة عند المريض.

هناك مرضى كثيرون يرفضون العلاج، ووجد عند رفض لدواء أو عدم الانتظام في العلاج السلوكى وواجباته ونشاطاته أن للوسواس أعراض لها تأثيرات نفسية هامة يرمز إلى شيء ما، تحمل المريض بقاوم الإقلاع عنها.

وهنا يأتي دور الطبيب النفسى ليأمل ويعرض في أعوار النفس ليكتشف أسباب الرفض مما يؤدي إلى تحسن حالة المريض

وعلاج الوسواس القهرية والنفسية عموماً ليست بالمهددات أو المخدرات كما يصف البعض. وهى أدوية لا تؤدي إلى الإدمان كما سبق وأوضحنا في المقدمة حتى لو استخدمت لفترة طويلة بشرط أن تكون بناء على الوصف الطبى المتخصص والمتابعة الجيدة، وحسب يحدث التحسن تدريجياً وأحياناً يحدث ببطء، لذا يجب على المريض أن لا يفقد الأمل، وليعلم أن الأعراض الجانبية إن وجدت غالباً ما تزول بعد عدة أيام من الاستمرار على العلاج.

- ليس هناك علاج واحد مناسب لكل إنسان، حتى ولو لم يتم التحسن بفترة صويته أو رد امراض أو ظهرت أعراض جانبية عليك عراجعة الطبيب النفسي لتعديل الجرعة أو تغيير الدواء.

لتحسين واحتفاء الأعراض لا يستلزم وقف الدواء بدون الاستشارة النصية تماماً مثل الأمراض العصبية الأخرى فهناك من يشفي بإذن الله تماماً، ومنهم من يتحسن جزئياً والمفضل البادر الذي يستمر معه امراض لفترات طويلة وهؤلاء على الأرجح من يرفضون العلاج المنعرج للسلوكي

- كثيراً ما يؤسف المريض نفسه ويشعر أن له دوراً في حدوث هذه الوسوس بضعف نفسه أو قلة إيمانه، فنقول له إن السبب يرجع إلى مرض الذي لا بد من علاجه أولاً، وثانياً يمكنك أن نطمئن نفسك ونخلصها من إحساس بالذنب بما جاء عن النبي ﷺ قال «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به» (رواه مسلم)، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: «إنا نجد في أنفسنا ما يتعظم أحداً أن يتكلم به، قال: وقد وجدتموه؟ قالوا نعم قال ذلك صريح الإيمان» (رواه مسلم).

فقد أخبر النبي ﷺ أن الله عما عن حديث النفس إلا أن تتكلم أو تعمل به. فالعارق كبير بين حديث النفس وبين الكلام، وأخبر أن الإنسان لا يؤاخذ إلا عندما يتكلم به، وإنما حتى يسطق الإنسان بإتفاق العلماء وأما في الأفعال انقهرية فنقول للمريض حاول وتحلّد واستمع بالله ولا تعجز مع العلاج السلوكي والدوائي.

وسئل النبي ﷺ عن الوسوسة فقال تلك محض الإيمان ومعنى قوله ﷺ. ذلك صريح الإيمان، أو تلك محض الإيمان: أن استعظام الكلام به هو صريح الإيمان فصلا عن الحرف منه والناطق به وهذا يعنى استكمال الإيمان ومعنى الرية واشكوك عن صاحبه.



مصادر مرض الوسواس القهري ومآله

أكثر من ٥٠ % من مرضى الوسواس القهري يظهر عندهم امراض فجأة وبسبب مقدمات وبداية المرض في كثير منهم يحدث بعد حادث عقيم مثل كشف هيئة لوصيفة مرموقة - خلال وبعد اختبارات الحر العام - بعد ولادة مشككة في العلاقة الخاصة بين الزوجين - موت بساط عزيز

وبصراً لأن كثير من المرضى يعانون أعراض المرض، فإنه لا يستشيرون لطبيب نفسي إلا بعد سنوات عديدة من المعاناة ولكائنة

وتختلف المعاناة من مريض لآخر، فهناك من تخف أحياناً شدة وساوسه وتردد في أحداث أخرى وهناك المريض الذي يعاني منها بصفة دائمة وثابتة.

وبصفة عامة يمكن تقويم أن هناك ٢٥ % من المرضى يتحسنون تحسناً ملحوظاً بل ويشعرون بإذن الله وهناك ٥٠ % من المرضى يتحسنون وهناك ٢٥ % من المرضى لا يبدون أى تحسن بل وأحياناً تزداد معاناتهم خصوصاً من لا يقبلون على العلاج الدوائي، أو السلوكي المعرفي.

أيضاً وجد أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون الوسواس القهري لفترة طويلة وقعوا في حائل الاكتئاب، ولوحظ عليهم الحزن وعدم الاهتمام وقد تشبهوا بالنورس، وعمر ذلك لطبيعة المرض المقلقة والمتعبة وعجز المريض عن دفعها، لكن بعد العلاج تتحسن هذه الأعراض الاكتئابية.

الباب الخامس

البرنامج العلاجي

البرنامج العلاجي

- يبدأ لبرنامج العلاجي بتقييم مدى المعاناة والصيق والتعلق من أعراض الوسواس القهري.

- بالرجوع إلى قائمة الأعراض سالفة الذكر

صع علامة (٧) على الأعراض التي تعاني منها ثم أقل هذه الأعراض مرتبة على حسب شدتها في ورقة منفصلة.

- حدد العرض المذكور ومدى المعاناة منه وشدتها كالتالي

الدرجة	العرض
٢	كثير عرض خفيف الشدة (يسبب إزعاج وقلق قليل)
٥	كثير عرض متوسط الشدة (يسبب بعض القلق والمعاناة)
١٠	كثير عرض غير محتمل (يسبب الكثير من القلق والمعاناة)

أ- الوسواس

وهي مجموعة من الدوافع والأفكار والصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تجعل على عقل المريض وتراوده وتعاوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو صردها أو التخلص منها، ويعاني المريض كثيراً منها لتسببها وعدم فائدتها وعرايتها وتسببها لكثير من القلق والإزعاج.

١- وسوس الدقة والترتيب:

وتشمل الاهتمام والاشغال الشديد بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي . الخ.

الدرجة	شدة المعاناة	العرض	مستل
٢	عرض خفيف	الاهتمام بالترتيب الشديد في ..	١
٥	عرض متوسط الشدة	الاشغال بالتماثل والتوازي في....	٢

٢- وسوس التحريك وجمع الأشياء

وتشمل.....

عمل جدول كالمسابق

٣- وسوس التلوث والقذارة

وتشمل

عمل جدول كالمسابق

٤- وسوس حسمية وجسدية

وتشمل

عمل جدول كالمسابق

٥- وسوس حسية

وتشمل .

عمل جدول كالمسابق

٦- وساوس التكرار

وتشمل.....

عمل جدول كالتسابق

٧- الوسواس الحمقاء والمخاوف والشكوك

وتشمل.....

عمل جدول كالتسابق

٨- الوسواس المتعلق بالدين والأخلاق

وتشمل

عمل جدول كالتسابق

٩- وساوس

وتشمل... .

عمل جدول كالتسابق

١٠

١١

ب- الأفعال القهرية

وهي أفعال عقلية وذهنية واعية وسلوكيات متكررة جبرية، استجابة لأفكار وسواسية، لتخفيف أو منع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الوسواس ولا يستطيع المريض مقاومتها وهي تستحوذ عليه.

وهي أفعال يؤديها المريض بهدف تحقيق الراحة المؤقتة.

١- التكرار والدقة والعد والترتيب

وتشمل

عمل جدول كالسابق

٢- المراجعة والتفحص القهري

وتشمل

عمل جدول كالسابق

٣- الغسيل والتطيف المتكرر

وتشمل

عمل جدول كالسابق

٤- التحرير والاحتفاظ بالخرقة والتقديم

وتشمل

عمل جدول كالسابق

٥

٦

ج- الأعراض التجنبية

السلوك لتجنبى يعنى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس. ومثال ذلك: المريض الذى يخاف الجراثيم فلا يقوم بالسلام

ومصافحة لأبدي. وكذلك المريضة التي تخاف من ذبح ابنتها تتجنب استعمال لسكاكين والمقصات.

وأيضاً مريضة التي تخاف من دفع رميلائها عنى السلام فى المدرسة فلا تذهب إلى المدرسة أو تتجنب القرب من رميلائها.

- على المريض كتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء التي يتجنبها بسبب الوسواس القهري.

- حدد درجة تجنبك لهذه الوسواس على مقياس يبدأ من (صفر) وينتهى بـ (١٠).

مثال

صفر: أنا لا أتجنب هذا الموقف نهائياً.

٥ : أنا أتجنب هذا الموقف نصف الوقت تقريباً.

٨ : أنا أتجنب هذا الموقف معظم الوقت

١٠ : أنا أتجنب هذا الموقف تماماً كل الوقت.

المواقف والأماكن والأشخاص والأشياء التي أتجنبها	درجة التجنب لهذه المواقف (صفر - ١٠)
١ -	صفر
٢ -	...
٣ -
٤ -

مرتبة على حسب شدة

تحديد الأعراض التي سنبدأ بعلاجها

- مريض الوسواس القهري يحاول من عدة أعراض في نفس الوقت، فلا داعي لتعديل الأمل حيث أن هذا هو المعروف في هذا المرض.
- سوف يبدأ في علاج عرض واحد فقط وهو أكثر عرض يسبب الإزعاج والضيق والمعاذرة في الحياة اليومية والاجتماعية والعملية
- بعد أن تنتهي من علاج أشد الأعراض سوف تبدأ في علاج الأعراض الأقل شدة وهكذا حتى تنتهي كل الأعراض
- رتب كل الوسواس والأفعال القهرية والتي أحدثت صدمة عرض شديد أو غير محتمل أو درجة (١٠) في جدول تصيب الأعراض على حسب شدة المعاناة (الجدول السابقة)
- أعد ترتيب هذه الوسواس والأفعال القهرية الشديدة والتي ذكرت في الجداول السابقة على حسب شدتها فيما بينهم ورتبهم بالأرقام ١، ٢، ٣،
- وسوف نبدأ بعلاج رقم (١)
- نفس الأمر سوف يتكرر في علاج الأعراض التحسية على حسب شدتها

ملاحظات على الخطة العلاجية

- من المعلوم بكل من المريض والطبيب والصدوق أن استبصار المريض أو معرفته بحرصه وتشخيصه لا يؤدي بالضرورة إلى تغيير في مشاعر المريض وسلوكه ومهما كان المريض على علم كامل بقلقه ووساوسه وأفعاله القهرية فس يعدل هذا من سلوكه، رادياً قبل معالجة الأسباب الرئيسية لمرضه وقل الدخول في خطة العلاج التي تحدد له بمعرفة الطبيب المعالج طبقاً لأعراضه

يجب أن يتحلى المريض بالصبر على جرعة الدواء ومدة استخدامه التي قد يصل أحياناً. فطبيبك م يعرف هذا المرض ولدى تعانيه هو مرصتك، وهو ابتلاء من الله لك ولا بد من اسليم بقضاء الله والذي في يده بيد طبيبك هو البدء في علاج ودفع قضاء الله (المرض) بقضاء الله (العلاج) إن شاء الله.

يلاحظ أن المرضى تقل طموحهم المرضية خذرج المسرول وأمام الأعزاب ويلاحظ أيضاً أنهم عند إعطائهم التعليمات العلاجية لتفديدهم وحدهم، أو مع أسرهم لم يتقدموا كثيراً، وهذا يعنى أهمية مشاركة الطبيب النفسى في خطة العلاجية.

بعد عمل التقييم السابق سيتم عمل قائمة بالمواقف التي تسبب لك القلق، وبالتالي لتجنب لتلك المواقف، مرتبة حسب مستوى القلق الذي تسببه ومن هذه القائمة سوف تعرف من أين بدأ وسوف تقوم بعمل مقياس للقلق له (١٠) درجات، يعادل معظم المواقف المثيرة للقلق والتي تعانى منها بسبب أى عرض من أعراض الوسواس القهري.

صبر = لا يوجد قلق مطلقاً.

٢ = قلق قليل.

٥ = قلق متوسط.

١٠ = قلق غير محتمل.

من المؤكد أن القائمة سوف تشمل مواقف مثيرة للقلق في مستويات مختلفة، ولا بد أن تكون مدرجة في مستوى القلق الناتج منها.

- تحديد مستوى القلق بحيث أن يكون ميسراً على ما تعتقده أنت أنك سوف تستشعره لو واجهت هذا الموقف المقلق. ولكل حانة جدول خاص باسمها

مثال ١:

العمل القهري للتأكد من أنك لم تترك فيشة السخانات م تشغيلك لدرجة انقش لو معك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً نقول أنها (٤ درجات) أو (نحو المتوسط).

مثال ٢:

العمل القهري لكثرة غسل اليدين. ما تقديرك لدرجة القلق لو معك شيء ما من غسل يديك عدة مرات بعد لمس مريض بمستشفى الحميات؟
مثلاً نقول أنها (٦ درجات) أو (عوى المتوسط).

مثال ٣:

العمل القهري للرجوع إلى البيت للتأكد من غلق الباب جيداً بعد الخروج ما تقديرك لدرجة القلق لو معك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً نقول أنها (٩ درجات) أو (قلق شديد)

من القائمة الأساسية يمكنك عمل قوائم أخرى صغيرة لمواجهة موقف أو فعل تجبى معين.



علاج الأفكار الوسواسية

لا يستطيع أحد منا أن ينكر أنه قد جاءه ذات يوم أفكار متطرفة أو دخيلة، أو غير مرغوبة، ولا تتفق مع مبادئه وشخصيته واتجاهاته. ومريض الوسواس القهري هو أحد الذين تطبق عليهم القاعدة السابقة بالإضافة إلى أنه لديه حساسية شديدة من مبعث هذه الأفكار لعقنه. فيبدأ في محاولة تخفيف شعوره بالقلق والإحساس بالذنب فينتبع أسلوب السحب والهروب من هذه الأفكار وللأسف فإن هذه المحاولات تبوء بالفشل عادة وتفوق وتكرر الأفكار العرية وتصبح أشد وأقوى.

ولكى نطمئن مريض الوسواس الخمس في أدبه قائلين.

دع انقلق واطمئن لأنك لن تعد هذه الأفعال الرهيبة لأن عقبت غير مقتنع بهذه الأفكار السيئة، أو الأفعال الخطيرة، أو الإهمال المرعوه أو الصور الجنسية أو الإساءات الدينية التي تخطر ببالك.

بعض المرضى تصاحب أفكارهم الوسواسية طقوس خاصة للسيطرة على انقلق والإزعاج الناتج من هذه الأفكار والخوف من تنفيذها. وبدلاً من تحقيق الهدف فإن العكس هو الذي يحدث وهو زيادة القلق والمعاناة فيلاحظ قيام المرضى بأفعال خفية لمحاولة تقليل القلق والتي لا يلاحظها الآخرون.

مثال تكرر ذكر ديني معين مئات المرات بدون أي تدبير . أو الخمس بكلمات.

أنا لا يمكن أعمل كده أبداً

أنا برىء من هذا الكلام إلى يوم الدين

أو قرعة آيات معية مئات المرات بدون أن يكون هناك دليل أو سند من الدين.
وهذا لا بد من الإقرار أن كل هذه الأفكار لا تعنى شيئاً وكل ما تعنيه أن
المصاب به هو إنسان مريض بالوسواس القهري وبحاجة ماسة للعلاج

ومشكلة المريض تكمن في تفسير الأفكار الدخيلة على عقله. فيبدأ المريض في
تفسير لفكرة وكأن لها نفس حقيقة الفعل. أى كأن المريض قد قام إرادياً، أو
كأنه يريد هذه الأفكار أو يعتقد بها أو يؤمن بها. فتبدأ محاولات تجسسها والسيطرة
عليها والتحكم فيها لتقبل القلق الناتج منها والظقوس الوسواسية المعكبة ونتيجة
لذلك يقل انطق ولكن مؤقتاً. وهكذا تدور دائرة الوسواس.

يبدأ الوسواس بفكرة أو صورة أو رغبة تقهر إلى العقل فتسبب اضطراباً
وإحساساً بالذل والدب والحجل والخوف ودائماً ما تكون ذات معنى عدوانى أو
جنسى أو كفرى.

لبدأ الشك في كل مظاهر احياة والأفكار والشاعر ومثال ذلك

١- الرجل المحب لأولاده وفجأة تأتيه فكرة أو اندفاع لعمل شئ يصرهم أو
يؤذيهم .. (بمجرد فكرة).

٢- رجل متدين تقهر إلى عقله أفكار ومواضيع دينية كفرية لمخالفة الشرع
أو سب أشياء مقدسة عريضة على القلب فيشعر المريض بالدب والحرج.

٣- المريضة التي يوسوس لها عقلها أنها كلما سجدت فلها تسجد للشيطان وليس
لله. فتركت الصلاة خشية أن تكون هذه الفكرة حقيقية وصلاتها للشيطان وليست لله

٤ - لرجل انفصل المسئول الذي تأنيه وسواس ودوافع لعمل حريق في بيوت الجيران أو دفع يسان يمشي على الرصيف أمام المبارات.

٥ - الروح انفصل لموقع مع زوجته جنسياً وقد آتاه وسواس في شكل صور ودوافع لممارسة الشنود الجنسي.

٦ - لفتاة حديثة النوع التي تدبت وترمت وأصابها الوسواس في صورة شد في صحة الوصوء أو الفصلاه أو عدم الإحلاص أو الرياء أو الشرث مجرد أى فكرة صغيرة تخطر ببالها ولا تستطيع أن تتخلص منها

٧ - الشاب متزوج حديث (أو اعتاه) والمشمول بمسئوليات الأبوة (أو الأمومة) من الممكن أن يعانى من وسواس ومخاوف الإصرار بأولاده في المستقبل عندما يسحب.

٨ - الفتاة سبى عقد فراقها وتذهب لطببة النساء قبل الزواج تشكها في عدم سلامة بكارها وتكرر لذهاب ولا يتوقف عقها عن التفكير في هذه الفكرة ألها ليست عني ما يرم وكل حين تؤجل انرفاف

وتعليقاً عني ما سبق يمكننا القول إن مريض الوسواس القهري هو لمرسة الشكوك والمخاوف التي تصيب الناس عادة ألأاء مراحل حياتهم لكن مريض الوسواس لا يترك هذه الأفكار تمر مرور الكرام مثل كل الناس ولكنه يصخمها ويكبرها ويصبح أسيراً لها من كثرة التفكير فيها ومحاولة وقفها.

كيف يحاول المريض التحكم في الوسواس القهري؟

١ - الانشغال وابتغظة الشديدة لأى فكرة تخطر عني السال.

أ - مثل راعى لعدم استنبه على عنقه واندثب قريب منه يتحين أية فرصة (المريض هو الراعى، والندثب هو المعكرة).

ب- مثل رجل الأوس البقظ اللى ىرى السارق من بعيد يحوم حول اوسى فيصبح عقله مشعلأ بالمص عليه هما يطبق نفس الكلام على المريض فيصبح عقله مشعلأ يامساك أى فكرة من هذه الأفكار ولكن بصورة عصبية بل ويتحيز العقل فرصة حدوث أية فكرة من الأفكار مرات ومرات، ويصرف طاقته لضعها أو السيطرة عليها.

الفكرة الوسواسية مثل اللطحنى المحرم الفتوة اللى لا يساوى أى شىء ويس له قيمة، يحسب له اساس ألف حساب، ويصح شيئاً مهماً ويستحوذ على تفكيرهم وهو نافه لا يستحق هذا الاهتمام.

هذه المحاولات لكبت أو وقف هذه الأفكار تصح أكثر وضوحاً، ولن تتعدى نتيجة هذه المحاولات ما يحدث عندما تأمر أحداً ما قائلأ له:

فكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة

ثم تقول له لا تفكر فى المكعب الكروى أو الكرة المكعبة نصف ساعة.

ترى كم مرة ستفكر فكرة المكعب الكروى أو الكرة المكعبة إلى العقل؟

إن هذه المحاولات لوقف هذه الأفكار سوف تزيد، وبالتالي يرداد معدل حدوث هذه الفكرة.

٢- أحياناً ما يقوم المريض بأداء طقوس خمية بهدف عدم فعل أو معادلة الفكرة وهو ما يسمى بالمساجاة الصامتة فيقول مثلاً فى السر:

- «اعفر لى يا رب هذه الأفكار.

- «أنا لا يمكن أعمل كده.

- «أنا أحب أولادى جداً.

٣- أو معادلة الفكرة بفكرة أخرى أو صورة جميلة أو العدد الخفى لأرقام يظن أنها تحلب الحظ، (وهذا ظل خاطئ).

٤- وأحياناً أخرى يقوم كثير من المرضى باختيار أنفسهم فيما يتعلق بأفكارهم الوسواسية وسلوكهم الغريب وأمثله ذلك:-

أ- الأم لى تخشى من دبح ابنتها الوحيدة إن هى أمسكت بسكين، وبالتالي تتخصص من كل سكاكين البيت أو تصنع الأم السكين على رقة ابنتها لى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل ذلك.

ب- الرجل المتدين المحترم الذى يعانى من فكرة وسواسية أنه شاذ جسدياً يقوم بإحصار صور رجال عراة ينظر إليها لى يطمئن نفسه أنه لن يثار جسدياً، وبالتالي يطمئن أنه غير شاذ!!

ج- الرجل لى يهدف من الفكرة الوسواسية أنه سينقى بطفه الوليد الحبيب من النجاسة إن هو حمه بلى يلاعب ويهدده فيقوم باختيار نفسه بحمل الطفل والوقوف بجانب النجاسة لى يختبر نفسه أنه لن يفعل ذلك.

وهذه الاختبارات هدفها هو معادلة الأفكار المتطفلة على العقل والخصون على الراحة المؤقتة من انقش الذى تسميه هذه الأفكار، وبذلك فهى تجعل الشخص أسيراً لهذه الأفكار الوسواسية.

وقبل أن الشروع فى ذكر الخطوات العلاجية يجب التنويه إلى عدة نقاط هامة:

- ليس كل علاج يتمتع به كل مريض.

على انصيب السخ أو الصديق، المشار أو أحد أفراد الأسرة متطوع بالمشاركة في عملية العلاج، أن يستخدم أحد هذه الطرق والبصر عليها وتكرارها دون ملل، حتى تؤنى ثمارها ولا يتقل إلى الطريقة التالية إلا عند الضرورة وهي عدم التحسن أو التحسن الجزئي.

- ثبت أن استعمال هذه الطرق العلاجية عن طريق المريض وحده لا يجدي لذلك يجب استخدام طريقة لمشاركة العلاجية ويستحسن أن تكون عن طريق الطبيب النفسي.

خطوات العلاج:

١- وقف الفكرة الوسواسية

- دع المريض يردد الفكرة الدخيلة على عقده عدة مرات أمامك.
- اجعل المريض يعقب عييه أثناء ذلك وهو يردد الفكرة وفي هذه الأثناء قل له وأنت بحاجته بصوت عال وواضح:

«أوقف هذه لفكرة لأن. كف عن التفكير فيها

- هنا على المريض أن يصر على أن أفكاره قد توقفت، وعليه تكرار هذه العملية مرات عديدة

- عريري مريض حاول تكرار التجربة ولكن مع نفسك تصور أنك قمس نفسك بالفكرة الدخيلة ثم فجأة قل لنفسك. أوقف التفكير، واقطع هذه الأفكار المتلاحقة وإذا عادت الأفكار - وباطيع سوف تعود - حاول وقفها ومعها نفس الطريقة السابقة وذلك بمجرد أن تبدأ، ولا تدعها تسترس في عقلك قدر استطاعتك

من الممكن وقف الفكرة عن طريق استبدالها بفكرة أخرى مقبولة بأن تتصور
منصراً طبيعياً جميلاً مثل بحر ذو أمواج هادئة له لون أزرق صافٍ وأنت تجلس أمامه
على رمل ناعم وبحوارك مطية (شمسية) ومعك صديق حبيب تتسامر معه وترى
مظر غروب الشمس أو الشروق أثناء جنوسك هناك

- أو تخيل نفسك قد قمت برحلة إلى امتره، وشاهدت الأشجار الباسقة
ولخضة المياه ونحيى إليك سمات الهواء، وصوت العصافير ورائحة لأرهار الركبة
وأنت تعترش حصرة والأطفال يلعبون حولك أو تخيل نفسك في الطريق وأمامك
شارة المرور الصولية وعقدت يركر في تعير لألوان من أحمر إلى أصفر إلى أخضر أو
العكس. أو ترك العاد لعقلت لأي فكرة أخرى.

- يمكن للمريض أن يستخدم مثيراً مؤثراً مثل جذب أسورة مطاطية من على
معصم اليد أو الحبة، وتركها بسرعة لتترك أذاً كافيًا، يبه عقله لوقف تكرار
الفكرة الوسواسية.

٢- أقل وجود الفكرة وعش معها

أ- ثم سنقل معك لأن إلى فكرة جديدة تحدث تعيش بشكل أفضل مع بعض
لأفكار الدخيلة عليك وتقاوم تأثيرها السلبي وذلك عن طريق:

- أقل الفكرة - مهما كانت - وعش معها ولكن عليك مقاومة الإحداغ على
تحميها أو معادنتها فقول وجود الفكرة يتطلب ترك هذه الفكرة بدون تقييمها أو
لحكم عليها أو لتأثيرها، فمما مثل فكرة قول القطار ومروره من أمام البيت الذي
تسكن فيه أو لتحين ذلك كل وقت وكل يوم

هل مع مرور نضطر وصوته لعل أحداً من الوم أو الأكل؟ أو دحوب
دورة المياه؟ أو الوصوء أو الصلاة؟ أو المدكرة أو التفكير؟ أو كتابة رسالة لصدیق؟
أو ذكر الله؟

الجواب لا وبعد مدة سعيش حیات وکأن القصر غير موجود

والدکی من یفعل ذلك بمجرد أن یسکن بجوار طریق القصر

والتعيس من یعيش یسب ویعین القصر ویضع یدیه علی أذیه ولا یداکر حتی
عمر القطار ویتهی الصوت.

بعد أن عرصنا أهمية اعتدیر الوساس وأثرها علی العقل، کأثر صوت القطار
من یسکون بجوار طریقہ، وأهمية تجاهل ذلك الصوت والعيش معه سجد أن هذا
الصوت سیبلاشی من الوعي والإدراك تدريجاً وکأنه غير موجود
وهذا ما سیحدث بالتحديد مع أثر الوساس علی العقل.

ب - أحياناً یكون تحیل هذا الموقف (موقف القطار) صعب وباتالی سكون
نشأه غير مرضیه ولدت ساسدی لك مصیحة أكثر جرأة وهی أن تقوم بركوب
القصار فعلاً وتجلس فی عربة القصار نشأه للقصرة دت الصوت العلی وحدد جرأة
معیناً من القرآن أو عدداً من أحادیث نبی ﷺ أو فی معیومة أخرى لدهك فی حدود
صفحتین وأبدأ فی حفظ هذه الواجهات وأنت فی تلك العربة، وفی وجود الصوت
العلی الحقیقی، واجعل لك رحلة یومية من أول خط القطار إلی آخره (قصر
الصواحی) حتی تقوم بحفظ المطلوب منك.

- سوف تجد أن مجرد تجاهك فی الحفظ والتكریر وتجاهل عقبتك للصوت
المرعج وتكرار هذا الموقف مراراً وتكراراً، سیجعلك تنجح فی تجاهل أثر

النوسوس على عقل وسيجعلك تنجح في ممارسة حياتك بعد ذلك وأنت تنجاهل الأفكار بدخلة ومنظمة على عقل، ثم كنتجاهدك لصوت القطار العالى وإزعاجه الشديد لك.

٣- أسلوب مراقبة الذات

تستعمل هذه الطريقة مع المرضى الذين لديهم دفع قوى ورغبة أكيدة في العلاج ويشترط وجود علاقة جيدة وثقة بين المريض والمصيب لأنه في هذه الطريقة سوف يربط مستوى القلق في أول الأمر مما يدفع مريض نثر العلاج أو تعبير المصيب يصيب من مريض عمل جدول في ورقة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء صولية كما هو موضح.

مستسل	فكرة اوسوسية	مرات حدوثها	المجموع
١			
٢			
٣			
٤			

يقوم المريض بكتابة فكرة في العمود الأيمن.

يقوم بوضع علامة ٧ في العمود الأوسط كلما حدثت الفكرة ثم يقوم آخر اليوم بتجميع عدد العلامات ثم يقوم بتعليق نتيجة ليوم لسابق بجانب الجدول الجديد

وقد لوحظ أن المرضى عند كتابة عدد مرات حدوث الفكرة أصابهم القلق وراود معدله في الأيام الأولى ثم أخذ في تراجع يوماً بعد يوم مما حدا بأفراد الأسرة والمحيطين بمدح المريض والثناء عليه مما شجعه أكثر على تجاهل الأفكار وعدم العرت معها، لرعته في الشفاء ورعته أيضاً في سعادة أسرته

وأيضاً لأن المريض عند وضع علامات عند حدوث أى فكرة وجمعهم آخر اليوم يشعر أن ذلك فيه تصييع لوقته وعمله مما يساهم في دفع المريض لتعديل هتممه بوساوسه وبالتالي يقل رصده لعلامات ولالتفت إلى حياته وعمله. وعند تكرار التجربة يوم بعد يوم يقل معدل حدوث نبت لأفكار وبالتالي انقضى المصاحب لها.

٤ - مواجهة الأفكار المدخية

يمكنك أن توجه أفكارك للدخية على عقدك بالتعود على وجودها وأثرها المؤلم، لأنه غالباً ما يشعر المريض عند وجودها بالخوف والفرع وما يصاحب ذلك من أعراض فسيولوجية مثل دقات القلب وجفاف الحلق وعرق الأيدي وشحوب الوجه وبرودة الأطراف، فالتوجهة ه تعنى إزالة حساسية العقل لهذه الأفكار ودست بشمل تحديداً تعرض النفس هذه الأفكار الوسواسية مراراً وتكراراً حتى يتعود العقل عليها ويتصحر منها وهذا يعنى قبول وجود هذه الأفكار بدون المشاعر المصاحبة ه من خوف ومرع وقلق وعدم رحة. أى بتكرار الفكرة المرعجة والمقنفة تفقد قوتها وتأثيرها عليك.

طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها

١ - تدريبات التعرض بالكتابة

أ- اكتب على ورقة مقسمة من لوسط بطريقة طوية على يمين الورقة اكتب الفكرة بالتفصيل وعلى الشمال درجة انقلق الناجم عنها كما وصحنا قبل ذلك (لا يوجد - قليل - متوسط - شديد - غير محتمل) وسداً بالأفكار غير المحتملة ثم اشديدة ثم المتوسطة وهكذا، أو العكس

درجۃ القلق	الفكرة	مسلسل
		١
		٢
		٣
		٤

ب - امسح نفسك من تحب الفكرة أو البدء في التصقوس الوسواسية لمنع القلق.

ج - رجع إلى يمين الورقة واكتب على السطر لتدلي نفس الفكرة مرة أخرى وسجل على يسار الورقة درجة القلق الناتج عنها مرة أخرى أيضاً.

د - كرر الخطوات السابقة (أ، ب، ج) إلى أن تقل درجة القلق أقل من المتوسط أو قليل ربما تنصير إلى كتابة الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل القلق في التناقص. وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج).

٢- تدريبات التعرض بالتسجيل

أ - باستعمال جهاز تسجيل سجل الفكرة مرات عديدة تصل إلى (٣٠) مرة.

ب - شغل المسجل واستمع لفكرة مررت ومرات ومرات واحذر من عدم السماع أثناء عمل المسجل. وحذر من تشتيت ذهنك وسمعتك عن الأصوات

ج - لاحظ درجة القلق بعد كل سماع واكتبه وأعد سماع المسجل

د - كرر الخطوات (أ، ب، ج) حتى تقل شدة القلق (أقل من متوسط أو قليل ربما تنصير إلى سماع الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل

القلق في التناقض وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج)

- لا بد أن تعلم أن هدف من هذه التدريبات هو مساعدتك على العيش مع أفكارك المرعبة بل والمخيفة أحياناً بقبول من لقلق وعدم الارتياح.

- لا بد أن تعلم أيضاً أن جوهر المشكلة يكمن في تفسير معنى الفكرة وهو الذي يحدد كيف يتصرف الناس؟

- ومع أنه من غير المعقول أن نتوقع اختفاء هذه الأفكار الوسواسية بصورة كاملة فربما سوف تستشعر راحة كبيرة بمجرد فهمك وتأكدك أن الفكرة هي مجرد فكرة لا أكثر.



الباب السادس

دور الأسرة في العلاج

دور الأسرة في العلاج

إن من يعاني الوسواس القهري لا يستطيع التحكم في الدوافع القهرية التي تموجه إلى تنفيذ صفوسه الوسواسية والمشكلة تكمن في وجود عدم توارر كيميائي في المخ مما يؤثر على الأفكار والسلوك.

لذلك فهؤلاء المرضى لم يختاروا طوعية مرض الوسواس القهري فاما كعدم اختيار المريض لمرض السكر أو ضغط الدم أو روماتيزم المفاصل.

- وموقف الأسرة الواعي حيال المريض يجب أن يكون مشجعاً ومساعداً لتغلب على استمرار تنفيذ الصفوس والأعراض المرضية.

وهذه بعض الإرشادات الهامة للأسرة لمساعدة المريض على الشفاء

- الكف عن نقد المريض أو لومه إذا لم يتحسن التحسن المتوقع من قبل الأسرة
- لا تحكم على المريض بقاءً على تقدمه أو عدم تقدمه
- قرار العلاج يجب أن ينبع من دت المريض وختياره بدون ضغط
- توقع الانتكاس رغم حصول التقدم في العلاج وسوف يكون أمسا معقوداً على مبدأ خطوتين للأمام وحصول للخلف.
- لا بد من الشاء على المريض والفرح عند ظهور أى تحسن.

- فصوص خمس مرات بدلاً من عشر مرات يعتبر إنجازاً كبيراً وفي حال الأوسوع القادم سيتناقص العدد إلى ثلاثة ثم اثنين ثم واحد ونفس الأمر يطبق على من يراجع الباب معلق عدة مرات أو البودجر المشتعل أو غسل اليدين
- لا تتم غسلك لأن في بيتك مريض بالوسواس طناً منك أن التربة وتعتقد انقذية هي السبب في الوسواس القهري.
- وعدم أن لأسباب الحقيقية للمرض، لا ترتبط فقط بالبيئة بقدر ما هي عوامل بيولوجية ووراثية وذلك دور الصبب النفسي هام وحيوي
- وتأكيداً لك سبق دغ مشاعر ادب تحه مريض، لأنها ستشرف طافقت التي أنت في حاجة إليها كي تساعد مريضك
- توقع أن يفعل مريضك أي شيء متناقض مع معنى الوسواس القهري التي يعاني منها الآن، فوسواس القهري لا معنى لها مثال ذلك الرجل الذي يتعد عن لباس أثناء الكلام حتى عن زوجته وأولاده خوفاً من تصدير رذاذ الفم عليه ومع ذلك يطعم كلبه بيديه ويسيل لعاب الكلب عل يده أثناء ذلك ولا يهدف من هذا اللعاب
- ثبت أن أعراض الوسواس القهري ليس لها معنى رمزي أو ديني، بذلك يجب أن لا تفسر لأعراض على هذا الأساس أو أن يرجعها إلى عقد دمية في نفسية لمصاب بها، أو أنها تعتمد على التحليل النفسي في علاجها، فذلك غير مقبول مصدقاً
- محطور على أفراد الأسرة الانسياق وراء رعبات المريض في الحصول على الضمانة المستمرة بأن كل شيء على ما يرام، وأنه لا أحد لمس القدرة

وأن الأكل نظيف .

وأن ابواب مغلق

وأبه لم يؤذ أحداً قط

ولا شك أن نظامة سوف تقبل من رراح مريض لأسرته ولكن مؤقتاً.

وبكس النظامة سوف تحرم المريض من لتعود على القلق وتحمسه.

وبتألى سوف تؤخر شفاء المريض أو تحسه وإذا توقفت نظامة سوف يزيد

القلق فيتعود عليه المريض ويحمسه، ويتوقف عن صلبها.

ولذلك فإن تخفيف الأعراض ثم التحكم فيها يحتاج إلى تعاون جميع أفراد

الأسرة لذين يعيشون مع المريض ويؤثرون فيه ويؤثر فيهم.

● إن الكثير من المرضى يصعب صبرهم ويقن احتمايم مع طول مسدة

وشدة الأعراض.

لذلك فلابد لأفراد الأسرة أن يتفهموا أعراض المرض وأهمية العلاج السنوكى

المعرف وطرقه وواجباته.

● أيضاً يجب وضع حد لدور الأسرة في زيادة الأعراض واستمرار المشكلة من

خلال معاونة المريض على استمرار طقوسه ومساعدته على ذلك بالمحافظة على

سلام الأسرة مما يصعب مواجهة تلك التوسوس وأمثة ذلك هى.

الأم التى وقفت فى الحمام مع ابها لتعد له عدد مرات غسل يديه لكى

تشعره بالراحة وتريح عنه القلق وهى لا تدري أنها تريد وتعقد من شدة المرض

- المروحة التى تقوم بعسل ملابس زوجها عدة مرات لكى تربل قلبه من أه غير نظيفة أو ملوثة.

- الوالد الذى جالس خلف به فى الصلاة لكى يعد له عدد الركعات فى الصلاة، ويعطى يده إشارة عند حدوث أى اضطراب أو عذبة فى قواعد الصلاة.

- المروحة التى تقوم بعسل يد الحفنة وقاعدة الشايت واليايو ورش الأرض بأداء أمام زوجها عدة مرات كلما دخل الحمام.

- المربصة لى قررت عدم الاستجابة لنسوس القهرية وطقوسها، فصلت من زوجها أن يوب عنها بأداء الطقوس بدلاً منها لى يقل قلقها.

- الزوج الذى يقوم بإعداد الطعام ورعاية الأولاد والظفة والعسيل لى تفرغ الزوجة لطقوسها.

- الانصياع لرغبات حريض مثل عدم فتح اباب لأحد من الزوار خوفاً من اضطراب العظم أو الثوث من قدميه، أو عدم لمس يديه بالسلام. أو انشبه على أفراد الأسرة بجمع الأحذية خارج البيت والملابس عند المدخل والاستحمام قبل الدخول

- الزوج الذى يرصى زوجته بالامتاع عند اجماع خوفاً من الإفراط لحياسها وقد راقها وكذلك طاعتها فى عسيل ايدين عدة مرات قبل وبعد الجماع.

- انصياع الأولاد لأهمهم بأن يمسكو المقابض والمعانيخ والحفنيات، بالمناديل الورقية

(لزيد من التفاصيل حول دور الأسرة راجع كتيب دور الأسرة فى علاج

النسوس القهرى).



الباب السابع

الوسواس القهري الدينى

الوسواس القهري الديني

كما تأتي أهمية هذا الفصل في أنه يخصص عمار الوسواس الديني التي يعاني منها الكثيرون ويحلون من الإفصاح عنها. وقد يبالغون في التهام أنفسهم بالكفر والإلحاد والخروج من سنة وذلك ثقة علمهم الديني والنسبي

كما وقد أدى بعض العلماء الأفاضل بذورهم في تشخيص وعلاج الوسواس الديني قبل الأطباء المعاصرين وبحوا إلى حد ما في التشخيص والعلاج.

كما ومن أبرز هؤلاء الإمام بن القيم^(١) رحمه الله في كتابه القيم «إعانة الله على» الذي رأيت من المفيد أن أعرض تخيصاً لجزء خاص بالوسواس مع بعض التعميمات مفيدة عليه، وقد وصفت كلامي بين قوسين ().

كما قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى:

الوسواس لدى كذا (المرضى) في أمر الصلوة والصلاة عند عقد الية وأخرجهم عن اتباع سنة رسول الله ﷺ وحيل إلى أحدهم أن ما جاءت به السنة لا يكفي حتى يضمن إليه غيره.

(١) هو إمام العلامة محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الرُّعَيّ الدمشقي، أبو عبد الله، تلمذ الدين شهر بدين قيم حنوبية؛ لأن أباه كان في دمشق فيما على مدرسة «الحنوبية» ومن أطلق لقبه عن لإضافة دعاه «ابن القيم». وقد في السابع من صفر سنة إحدى وتسعين وستمائة

(وقد وصل الأمر مع البعض) أنه إذا توضأ وصوء رسول الله ﷺ أو اعتسل كاعتسائه لم يطهر ولم يرتفع حدثه. فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالماء، ويعتسل بالصاع^(١). والموسوس يرى أن ذلك القدر لا يكفي لغسل يديه. وصح عنه عليه السلام أنه توضأ مرة مرة^(٢)، ولم يزد على ثلاث، بل أخبر أن: «من زاد عليها فقد أساء وتعدى وظلم»^(٣)

والموسوس مسمى بشهادة رسول الله ﷺ فكيف يتقرب إلى الله بما هو مسمى به وصح عنه ﷺ أنه كان يعتسل هو وعائشة رضي الله عنها من قصعة^(٤) بينهما فيها أثر العجين^(٥) ولو رأي الموسوس من يفعل هذا لأكر عليه عية الإنكار، وقال ما يكفي هذا القدر لغسل اثنين، كيف والعجين يحمله الماء فيعبره! هذا وارشاش يسزل في الماء^(٦). وكان ﷺ يفعل ذلك مع غير عائشة مثل ميمونة^(٧) وأم سلمة^(٨) وهذا كله في الصحيح.

(١) رواه البخاري (٢٠١)، ومسلم (٣٢٥) من حديث أنس رضي الله عنه

(٢) رواه البخاري (١٥٧)، وأبو داود (١٣٨)، والترمذي (٤٢)، والنسائي (٥٤ / ١)، وابن ماجه (٤١١)، وأحمد (٢٣٣ / ١)، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قل توضأ النبي ﷺ مرة مرة.

(٣) صحيح رواه أبو داود (١٣٥) والنسائي (١٧٥ / ١) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠ / ٢)

(٤) القصعة: الصيغة الصحيحة تشيع العشرة وجمع قصاع، وقصع، وقصعات (اللسان)

(٥) رواه البخاري (٢٥٠)، مسلم (٣١٩)، والنسائي (١٠٦ / ١) وأحمد (٣٧ / ٦)

(٦) وهذا مذهب لأحباب ولهم في الماء المستعمل ثلاث روايات أحدها بحاسة ملحظة والثانية بحاسة مخمفة والثالثة أنه ظاهر خير مطهر

(٧) رواه البخاري (٢٥٣) ومسلم (٣٢٢) والترمذي (٦٢) والنسائي (١٠٧ / ١)

(٨) رواه مسلم (٣٢٤) وابن ماجه (٣٨٠) وأحمد (٢٩١ / ٦)

وثبت أيضا في الصحيح عن بن عمر رضي الله عنهما أنه قال: كان أرحان
وساء على عهد رسول الله ﷺ يتوضئون من إماء واحد^(١).

ولآية التي كان عليه السلام وأرواحه وأصحابه وسائرهم يغتسلون منها لم
تكن من كبر الآية ولا كانت لها مادة تمدد كأيوب لحمام ونحوه

ولم يكونوا يرعون فيصافها حتى يجرى ماء من حافاتها كما يراعيه من اتنى بالموسوس
مهدى رسول الله ﷺ، الذي من رعب عنه فقد رعب عن ستنه، حوار الاعتسال من
الخصائص والآية وإن كانت نافضة غير فائضة ومن نظر الخوص حتى يفيض ثم يستعمله
وحده، ولم يمكن أحدا أن يشاركه في استعماله فهو مستدع مخالف لشريعة.

ودلت هذه النس الصحيحة على أن النبي ﷺ وأصحابه لم يكونوا يكتفون
صب الماء، ومضى على هذا التابعون هم بإحسان وقال الإمام أحمد^(٢) من فقه
الرجل فقه وسويعه بالماء وكان أحمد يتوضأ فلا يكاد يبل الثرى

وثبت عنه ﷺ في الصحيح أنه توضأ من ماء فأدخل يده فيه ثم لمصص
واستشق^(٣) كدنت كان في غسله يدخل يده في الإماء ويتناول الماء منه^(٤)
والموسوس لا يجوز ذلك، ولعله أن يحكم بحجاسة الماء ويغسله طهوريته بذلك.

(١) روه البخارى (١٩٣) وأبو داود (٧٩) والنسائى (١٠١) وابن ماجه (٣٨١) وأحمد (١٠٣)

(٢) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حسن ولد سنة (١٦٤ هـ) أحد لأئمة الأربعة، كان من
جمع معرفة بالحديث والفقه وبورع والرهف والنصر مات سنة (٢٤١ هـ) (السير)

(٣) روه البخارى (١٥٩) ومسلم (٢٢٦) وأبو داود (١٠٨) والنسائى (١٠٦) وأحمد (٥٩، ١)
من حديث عثمان بن عفان رضي الله عنه

(٤) روه البخارى (٢٤٨)، ومسلم (٣١٦)، وأبو داود (٢٤٦)، والترمذى (١٠٤)، والنسائى (١٠٩ / ١)،
وأحمد (١٠١ / ٦) من حديث عائشة رضي الله عنها

وقال أهل الاقتصاد والانتاع: قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، وقال تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١] وقال تعالى: ﴿وَالْبِعُوتُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [الأعام ١٥٣].

وهذا الصراط المستقيم الذى وصفا باتباعه هو الصراط الذى كان عليه رسول الله ﷺ وأصحابه، وهو قصد السبل، وما خرج عنه فهو من السبل الخاطئة.

ولم نسوق من هدى رسول الله ﷺ وهدى أصحابه ما يبين النهى عن العور وتعدى الحدود والإسراف، وأن الاقتصاد والاعتصام بالسنة عليهما مدار الدين.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْنُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [المائدة: ٧٧] وقال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعام: ١٤١] وقال تعالى: ﴿تَبٰلٰغَ حُدُودِ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا﴾ [البقرة: ٢٢٩]، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وقال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [الأعراف: ٥٥]، وقال أس رضى الله عنه: قال رسول الله ﷺ:

«لا تشددوا على أنفسكم فشدد الله عليكم، فإن قوماً شددوا على أنفسهم فشدد الله عليهم، فتلث بقاياهم فى الصوامع والديارات رهبالية ابتدعوها ما كتبناها عليهم»^(١).

(١) حسن. رواه أبو دود (٤٩٠٤)، وأبو يعنى (٣٦٩٤)، والصبيه فى المخترة (٢١٧٨).

فهى النبى ﷺ عن تشديد في الدين، ودنت بمرودة على المشروع وأخير أن تشديد العبد على نفسه هو السبب لتشديد الله عليه. كعمل أهل الوسواس شددوا على أنفسهم حتى استحکم ذلك وصار صفة لازمة لهم.

قال البخارى: وكره أهل العلم الإسراف فيه يعنى الوضوء - وأن يحاوروا فعن أبى ﷺ، وقال ابن عمر رضى الله عنهما: إسباغ الوضوء لإلقاء^(١)، فافقه كل الفقه لاقتصاد في الدين ولاعتصام بالسنة

فصل

ثم إن الوسواسيين، رغبوا عن اتباع رسول الله ﷺ وصحابه، حتى إن أحدهم ليرى أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو صلى كصلاته فوضوءه باطل وصلاته غير صحيحة، ويرى أنه إذا فعل مثل رسول الله ﷺ في مواكبة الصبيان^(٢) وأكّن طعام عامة المسلمين أنه قد صدر بحسب يجب عليه تسبيح يده وضمه كما لو ولع فيهما أو بال عليهما هر.

وهؤلاء يغسل أحدهم غسلا يشهده ببصره، ويكرر ويقرأ بمسانه بحيث تسمعه أذناه ويعلمه بقلبه، بل يعلمه غيره منه ويتيقنه، ثم يشك هل فعل ذلك أم لا؟ وكذلك شكه في نيته وقصده حتى يعلمها من نفسه يقين، بل يعلمها غيره منه بفرائض

(١) إسناده صحيح، رواه البخارى بعينه، ووضعه عبد الرزاق بسناد صحيح

(٢) رواه البخارى (٥٣٧٦)، ومسلم (٢٠٢٢)، والترمذى (١٨٥٧)، وأحمد (٤ - ٢٦)، من حديث

عمر بن أبى سمية رضى الله عنه قال كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش

في النصفحة، فقال لي رسول الله ﷺ «يا غلام، كن يمينك وكل مما يليك» - الحديث

أحواله، ومع هذا يقبل قول (الموسوس) في أنه ما بوى الصلاة ولا أرادها، حتى تراه متلداً^(١) متحيراً كأنه يعالج شيئاً يكتدبه، أو يجد شيئاً في باطنه يستخرجه.

ثم إنه (يعذب) نفسه، (ويصبر) بجسده، تارة بالعوض في الماء النارد، وتارة بكثرة استعماله وإطالة العرك^(٢)، وربما فتح عيبه في الماء النارد وعسل داخلهما حتى يصبر بصره، وربما أفصى إلى كشف عورته للناس، وربما صار إلى حد يسخر منه الصبيان ويستهزئ به من يراه.

قلت ذكر أبو العرج ابن الجوري عن أبي الوفاء ابن عقيل أن رجلاً قال له: «أبغض في الماء مراراً كثيرة، وأشدك هل صح لي غسل أم لا؟ فما ترى في ذلك؟» فقال له الشيخ: اذهب فقد سقطت عنك الصلاة. قال: وكيف قال. لأن النبي ﷺ قال: «رفع القلم عن ثلاث: المحزون حتى يفيق، والنائم حتى يستيقظ، والنصي حتى يبلغ»^(٣) ومن يغفص في الماء مراراً ويشك هل أصابه الماء أم لا، فهو محزون (ولمقصود هنا هو الرجز والسحرية) قال: وربما شعله وسواسه حتى تفوته الجماعة، وربما فاتته الوقت، ويشعله (الموسوس) في الية حتى تفوته التكبيرة الأولى، وربما فوت عليه ركعة أو أكثر. ومنهم من يخلف أنه لا يريد على هذا (فيعبه وسواسه)

وحكى لي من أثنى به عن موسوس عظيم - رأيته أنا - يكرر عقد الية مرات عديدة فيشق على المأمومين مشقة كبيرة، فعرض له إن حذف بالطلاق أنه لا يزيد على تلك المرة، فلم يدعه الموسوس حتى زاد ففرق بين امرأته، فأصابه لذلك

(١) التبدد التلعت بمها وشمالاً تحيراً مأخوذة من يدي القلق وهم صفتاه (الناس)

(٢) العرك يعني الدلك، وعرك جبهه - يعني حكه (الناس)

(٣) صحيح رواه أبو داود (٤٣٩٨) والسنائي (١٢٧/٦) وأحمد (١٠٠/٦)

عم شديد وأقاما متطرفين دهرًا طويلا، حتى تزوجت تلك المرأة برجل آخر، وجاءه منها ولد، ثم إنه حدث في بين حبيها ففرق بينهما، وردت إلى الأول بعد أن كاد يتلف لمعارفتها

وبعني عن آخر أنه كان شديد التضرع في التمتع بالية والتفكر في ذلك، فاشتد به التضرع والتفكر يوما، في أن قال أصلي أصلي مرورا صلاة كذا وكذا، وأرد أن يقول أداء، فأعجم نفس، وقال أداء لله، فقطع الصلاة رجل إلى جاسه، فقل للرسوله وملائكته وجماعة المصدين.

قال ومهم من يتوسوس في زجر ح الخرف حتى يكرره مرورا.

قال. فرأيت مهم من يقول الله أكككبر قال. وقال لي إنسان مهم.

قد عجزت عن قول السلام عليكم، فقلت له قل مثل ما قد فقت إلا وقد استرحيت.

فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر الحق في اتدع رسول الله ﷺ في قوته وفعله، وليعلم على سلوك صريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم وليترك التعريج على كل ما خالف طريقة رسول الله ﷺ كأنه ما كان، فإنه لا يشك أن رسول الله ﷺ كان على الصراط المستقيم، ومن شك في هذا فليس بمسلم (وليعالج نفسه).

ويسطر أحوال السلف في متابعتهم لرسول الله ﷺ، فيقتد بهم وليحتر طريقهم

وقال ربي العايدين يوما لآله يا بني تحل لي ثوب ألبسه عند قضاء الحاجة، فإني رأيت الذباب يسقط على النسي ثم يقع على الثوب، ثم انشه فقال ما كان نسي ﷺ وأصحابه إلا ثوب واحد، فتركه.

وكان عمر رضى الله عنه بهم بالأمر ويعزم عليه، فإذا قيل له: لم يصعب رسول الله ﷺ انتهى.

وبو كدت الوسوسة فصيحة لما ادعها الله عن رسوله ﷺ وصحابته، وهم خير الخلق وأفضلهم.

فصل

النية في الطهارة والصلاة

النية هي القصد والعزم على فعل الشيء، وعملها القلب لا تعمق كما باللسان أصلاً. ولذلك لم يقل عن النبي ﷺ ولا عن أصحابه في النية لفظ بحال، ولا سمع عنهم ذكر ذلك، وهذه لغات التي أحدثت عند افتتاح الطهارة والصلاة قد جعلها الشيطان معتركا لأهل الوسواس، يحسبهم عبداً، ويعدهم فيها، ويوقعهم في طلب تصحيحها، فترى أحدهم يكررها ويجهد نفسه في التمسك بها، وليست من الصلاة في شيء وإلا نية قصد فعل الشيء، ومن فقد ليتوضأ فقد نوى الوضوء. ومن قام ليصلي فقد نوى الصلاة. ولا يكاد العاقل يفعل شيئاً من العبادات ولا غيرها بغير نية، فإلية أمر لأمر لأفعال الإنسان المقصودة لا يحتاج إلى تعب ولا تحصيل فإن عدم الإنسان بحال نفسه أمر يقيني، فكيف يشك فيه عاقل من نفسه؟ ومن قام ليصلي صلاة الظهر. خلف الإمام فكيف يشك في ذلك؟ ولو دعه دع إلى شغل في تلك الحال لقول: إنى مشغول أريد صلاة الظهر، ولو قل له قائل في وقت خروجه إلى الصلاة: أين تمضي؟ لقول أريد صلاة الظهر مع الإمام، فكيف يشك عاقل في هذا من نفسه وهو يعلم يقيناً؟ بل أعجب من هذا أنه أن غيره يعلم بيته بقرائن الأحوال، فإنه إذا رأى إنساناً جالساً في الصف في وقت الصلاة عند اجتماع الناس علم أنه ينتظر الصلاة، وإذا رأى قد قام عند

إقامتها وهو ص اساس إليها علم أنه إلى قام ليصلى، فإن تقدم بين يدي المأمومين علم أنه يريد إمامتهم، فإن رآه في الصف علم أنه يريد الانضمام. قال: فإذا كان غيره يعلم نيته لبصته بما ظهر من قرائن الأحوال، فكيف يجهلها من نفسه مع اطلاعه هو على باطنه؟

قال ومن العجب أنه يتوسوس حال قيامه حتى يركع الإمام، فإذا خشى هوات الركوع كبير سريعاً وأدركه، فمن لم يحصل النية في الوقوف الطويل حال فراغ باله كيف يحصلها في الوقت الضيق مع شغل باله بهوات الركعة؟ فإن قال: هذا أمر بليت به، قلنا: نعم (وعليك بالعلاج).

قال شيخ ومن هؤلاء من يأتي بعشر بدع لم يفعل رسول الله ﷺ ولا أحد من أصحابه واحدة منها، فيقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، يوتى أصلى صلاة الظهر، فريضة لوقت، أداء لله تعالى، إماماً أو مأموماً، أربع ركعات، مستقبل بقية، ثم يزج أعصاءه ويحى جبهته و يقيم عروق عنقه، ويصرخ بالشكير كأنه يكبر عسى لعدو ولو مكث أحدهم عمر نوح عليه السلام يفتش هل فعل رسول الله ﷺ أو أحد من أصحابه شيئاً من ذلك لما طغر به إلا أن يجهر بالكذب البحت، ولو كان في هذا خير سيقولوا به، ويدبوا عليه.

قال. ومن أصناف الوسوس م يعدد الصلاة مثل تكرار بعض الكلمة، كقوله في التحيات ات ات ات التحى التحى، وفي السلام أس أس، وقوله في الشكير: ككككك، ونحو ذلك، فهذا الظاهر بطلان الصلاة به،^(١) وربما كان إماماً فافسد

(١) ذهب ابن حجر هيمى في "الفتاوى الكبرى" (١٠١٠١٦٤) إلى عدم بطلان صلاة الموسوس الذي يكرر بعض الكلمة فقد سنن عن كثير من الموسوسين إذا أراد أن يسلم يقول: بس، ويكررها فهل تبطل صلاته أم لا؟ فأجاب بقوله إن قصد بذلك القرعة لم تبطل.

صلاة للمؤمنين^(١) وربما رفع صوته بذلك فأدى سامعيه، وأعزى الناس بدمه والوقعة فيه، فجمع على نفسه تعذيبها وصاعدة الوقت والاشتغال بما يقص أجره وفوت ما هو أمتع له وتعرض نفسه بطنع الناس فيه وتحرير الجاهل بالافتداء به.

وقد روى مسلم في صحيحه من حديث عثمان بن أبي العاص قال قلت يا رسول الله إن الشيطان قد حبب بيني وبين صلاتي يُبَسِّئُهَا عَلَيَّ، فقال رسول الله ﷺ «ذاك شيطان يقال له خُزْب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه والتفل عن يسارك ثلاثاً» ففعلت ذلك فأذهب الله تعالى عني^(٢).

وفي «مسند» و«السنن» من حديث عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده قال: جاء أعزائي إلى رسول الله ﷺ يسأله عن الوضوء، فأرد ثلاث ثلاثاً، وقد «هذا الوضوء فمن زاد على هذا فقد أساء وتعدى وظلم»^(٣).

وقد رواه الإمام أحمد في «مسنده» مرفوعاً، ونقصه عن جابر قال قال رسول الله ﷺ «يجزئ من الغسل الصاع، ومن الوضوء المدة»^(٤).

وفي «سنن نسائي» عن عبيد بن عمر أن عائشة رضى الله عنها قالت لقد رأيته اغتسل أن ورسول الله ﷺ من هذا - فإذا تور (٤) موصوع مثل الصاع أو دونه - شرع فيه جميعاً فأفيض بيدي على رأسي ثلاث مرات وما أنقص بي شعراً^(٥).

(١) تكرر (مائة) موسوس كما قال بن مفتح الحسبي في العروغ (٩/٢).

(٢) روى مسلم (٢٢٠٣) وأحمد (٢١٦/٤) والحاكم (٤/٢١٩) والطبري في الكبير (٨٣٦٦).

(٣) صحيح روى أبو داود (١٣٥) والنسائي (١٧٥) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠/٢).

(٤) صحيح روى أحمد (٣٧٠/٣).

(٥) صحيح روى النسائي (١٦٧/١)، والطبري في الأوسط (١٨١٧) وروى مسلم (٣٣١) بحرفه.

وقال محمد بن عجلان: المقه في دين الله إسباغ الوضوء وقلة إهراق الماء.

وقال الإمام أحمد: كان يقال من قلة فقه الرجل وبعه بالماء.

وقال إسحاق بن منصور قلت لأحمد: نزيد على ثلاث في الوضوء؟ فقال: لا والله إلا رجل مبتلى (أى مريض بالوسواس). وقد روى أبو داود في سننه من حديث عبد الله بن مغفل قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «سيكون في هذه الأمة قوم يعتدون في الطهور والدعاء»^(١). فإذا قرئت هذا الحديث بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وعلمت أن الله يحب عبادته، أنتج لك من هذا أن وضوء الوسواس ليس بعبادة يقبلها الله تعالى، وإن أسقطت الفرض عنه

فصل

ومن ذلك الوسواس في انتعاص التطهارة لا يلتفت إليه.

وفي صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وجد أحدكم في بطنه شيئاً فأشكرك عليه أخرج منه شيء أم لا؟ فلا يخرج من المسجد حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً»^(٢).

وفي الصحيحين عن عبد الله بن زيد قال: شكى إلى رسول الله ﷺ الرجل يحيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، قال: «لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً»^(٣).

(١) صحيح روى أبو داود (٩٦)، وابن ماجه (٣٨٦٤)، وأحمد (٨٧ / ٤)، وابن حبان (٦٧٦٤)، وإسحاق (١٦٢ / ١).

(٢) رواه مسلم [٣٦٢] وأبو داود [١٧٧] والترمذي [٧٥] وأحمد (٤١٤ / ٢).

(٣) رواه البخاري [١٣٧]، ومسلم [٣٦١]، وأبو داود [١٧٦]، والنسائي (٨٢ / ١)، وابن ماجه (٥١٣)، وأحمد (٤٠ / ٤).

وفى «المسند» و«سنن أبو داود» عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال «إن الشيطان يأتى أحدكم وهو فى الصلاة فيأخذ بشعره من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً».

وسقط أبو داود «إذا أتى الشيطان أحدكم فقال له إيك قد أحدثت فيقل له كذبت إلا ما وجد ريحاً بأفاه أو سمع صوتاً بأذنه»^(١)

فأمر ﷺ بتكذيب شيطان فيما يحتمل صدقه فيه، فكيف إذا كان كذبه معلوماً متيقناً كقوله للموسوس 'م تعمل كذا، وقد فعله؟

قال الشيخ أبو محمد: ويستحب للإنسان أن يتصبح فرجه وسراويله بالماء إذا بال، يدفع عن نفسه الوسوسة^(٢) معنى وجد بلأ قال: حمد من الماء لدى نصحته، لما روى أبو داود بإساده عن سعيد بن الحكم أنفقى أوأحكم بن سعيد قال: كان النبي ﷺ إذ بال تواضاً ويتصبح. وفى رواية رأيت رسول الله ﷺ بال ثم يصبح فرجه (رواه أبو داود - حديث صحيح). وشك إلى الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد ليل بعد الوضوء فأمره أن يتصبح فرجه إذا بال قال: ولا تجعل ذلك من همك واله عنه.

فصل

ومن هذا ما يعنه كثير من الموسوسين بعد البول وهو عشرة أشياء:

- (١) حسن رواه أحمد (٣ - ٩٦). بسقط لأول. ورواه أبو داود [١٠٢٩]. وأحمد (٣/ ٣٧). وابن خزيمة [٢٩] وابن حبان [٢٦٦٥]، باللفظ الثانى
- (٢) استحباب مسح الفرج والسرويل بالماء هو مذهب الحنفية، كما فى «معنى» (١/ ١١٥)، و«الإيضاح» (١/ ١٠٩)، وهو مذهب الشافعية، كما فى الروضة (١/ ٧١)

السبت، والثر، والحنة، والمشى، والقمر، والحمل، والتفقد، والوجور، والحشو،
والعصابة، والدرجة.

أما السبت فسلته من أصله إلى رأسه.

والحنة ليستخرج الفضلة وكذلك القمر يرتفع عن الأرض شيئاً ثم يجس بسرعة
والحمل يتخذ بعصم حبالاً يتعلق به حتى يكاد يرتفع ثم يحترط منه حتى يقعد.

والتفقد يحسك الذكر ثم يطر في المحرج هل بقى فيه شيء أم لا؟

والوجور يحسكه ثم يفتح الثقب ويصب فيه الماء.

والحشو يكون معه مبل وقطن يحشوه به كما يحشو اندمل بعد فتحها.

والعصابة يعصبه بخرقه.

والدرجة يصعد في سلم قليلاً ثم يسرل بسرعة.

والمشى يحشى خطوات ثم يعيد الاستحمار أو يحسل الذكر.

قال شيخنا: وذلك كله وسواس وبدعه.

وقال: ولور كالدين في انضرع إن تركته قر، وإن حبسته در.

وقال: ومن عتاد دنت ابتلى منه مما عوفى منه من لها عنه.

فصل

ومن دنت أشياء سهل لمبعوث بالحنيفية السمحة فشد فيها هؤلاء

فمن ذلك، منى حافيا في «طرقات» ثم يصلي ولا يعسل رجليه، فقد روى أبو دود في سنده عن امرأة من بني عبد لأشهل قالت: كنت ي رسول الله إن له طريقا إلى المسجد متنة، فكيف تفعل إذا نظهر؟ قال: «أو ليس بعدها طريق أطيب منها؟» قالت: بلى، فإن «فهذه هذه»^(١)

وقال عبد الله بن مسعود: كنا لا نتوضأ من موصي^(٢)

وعن علي بن أبي طالب أنه خاض في طين لمصر، ثم دخل المسجد فصلى، ولم يعسل رجليه^(٣)
وسئل ابن عباس رضي الله عنهما عن الرجل يطأ أئذرة، قال: إن كانت يابسة فليس بشيء، وإن كانت رطبة عسل ما أصابه^(٤)

وقال حفص: أقبلت مع عبد الله بن عمر عمارين إلى المسجد، فلما انتهيا عدلت إلى نظهرة لأعسل قدمي من شيء أصابهما فدن عبد الله: لا تفعل فإني تطأ الموطئ لردىء ثم تطأ بعده الموطئ بطيب - أو قال: المطيب فيكون ذلك طهورا، فدخلنا المسجد جميعا فصلينا.

وقال أبو الشعثاء: كان ابن عمر يمشي عني في «مروث»^(٥) وأنداء يابسة حافيا ثم يدخل المسجد فيصلي فيه ولا يعسل قدميه^(٦)

(١) إسناده صحيح رواه أبو دود (٣٨٤) وابن ماجه (٥٣٣)، أحمد (٤٣٥٦)

(٢) إسناده صحيح رواه أبو دود (٢٠٤) وابن ماجه (١٠٤١)

(٣) إسناده حسن، رواه ابن المنذر في الأوسط (١٧١/٢)

(٤) إسناده صحيح، رواه البخاري تعليقاً، ورواه ابن أبي شيبة (٥٥/١)

(٥) جمع مروث، وهو السرجين، دام في الكروش والسرجين الرجز كناية أعجمية، والسناء: أمصباح (غير)

(٦) إسناده صحيح، رواه عبد الرزاق (٩٥) ومن طريقه ابن المنذر في الأوسط (١٧٢/٢)

وقال عاصم الأحول أتينا أبا العالية فدعونا بوضوء، فقال: ما لكم أستم متوضئين؟ قلنا: بلى ولكن هذه الأقدار التي مررنا بها، قال: هل وطئتم على شيء رطب تعشق بأرجلكم؟ قلنا لا، فقال: فكيف بأشد من هذه الأقدار يحب ميسمها الربيع في رؤوسكم ولحاكم؟

فصل

ومن ذلك أن الخف والحداء إذا أصابت الحجاسة أسفله أجزأ ذلك بالأرض مصلفاً، وجارت الصلاة فيه باليسة الثابتة. نص عليه أحمد، واختاره المحققون من أصحابه^(١).
قال أبو البركات^(٢) ورواية أجزأ الدنت مطلقاً هي الصحيحة عندى، لما روى أبو هريرة رضي الله عنه أنه قال قال رسول الله ﷺ إذا وطئ أحدكم بعله الأذى فإن التراب له ظهور وفي لفظ. إذا وطئ أحدكم الأذى بخلفه فطهورها التراب^(٣). رواها أبو داود.

- (١) هذا النص هو إحدى الروايات عن الإمام أحمد والمذهب وجوب الغسل، كما في الألفاظ (١/ ٣٢٣)، وهو قول لشافعي في القسم، كما في المجموع (٢/ ٦١٩) ويجزئ ذلك عند الشافعية إذا كانت الحجاسة باليسة بخلاف ما إذا كانت رطبة، فلا يجزئ غير الغسل قولاً واحداً. ويختار عند الأحباب أن ذلك يجزئ سواء كانت الحجاسة رطبة أو باليسة.
- (٢) هو الشيخ الإمام العلامة محمد الدين أبو البركات عبد السلام بن عبد الله بن الخضر الخزازي، جد شيخ الإسلام ابن تيمية، ولد سنة (٥٩٠ هـ) تقريباً كان لقبها مصنف انتهت إليه الإمامة في الفقه مع الدين ولتقوى وحسن الاتباع مات سنة (٦٥٢ هـ) (السير).
- (٣) صحيح رواه أبو داود (٣٨٥) من طريق الأوزاعي قال أنثت أن سعيد بن أبي سعيد معمر حدث عن أبيه عن أبي هريرة رضي الله عنه باللفظ الأول. وأما اللفظ الثاني فقد رواه أبو داود (٣٨٦)، وابن خزيمة (٢٩٢).

فصل

وكذلك ذين امرأة عني الصحيح،^(١) وقالت امرأة لأم سلمة: اني أطيب دلي، وامشي في المكان القدر، فقالت قال رسول الله ﷺ «يطهره ما بعده»^(٢) رواه أحمد وأبو داود وقد رخص النبي ﷺ للمرأة أن ترحي دينها دراعاً^(٣) ومعوم أنه يصيبه القدر، ولم يأمرها بعس ذلك، بل أفتاه بأن تصهر الأرض

فصل

ومما لا تطيب به قلوب موسوسين الصلاة في السجدة، وهي ستة رسول الله ﷺ وأصحابه، فعلا منه وأمر، مروى أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يصلي في نعليه^(٤).

وقيل للإمام أحمد: أبصلي الرحن في نعليه؟ فقال: إي والله

وترى أهل الموسوس إذا بلى أحدهم بصلاة سجدة في نعليه قام على عقبيه كأنه واقف على الجمر حتى لا يصلي فيهما.

(١) قال ابن عبد البر في التمهيد (١٣ - ١٠٥) احتج الفقهاء في صهارة الدين، فقد ماتت، معاه في القشب اليابس، والقدر بحرف الذي لا يتعق منه يثوب شيء، فود كان هكذا. كان ما بعده من مواضع الظاهرة حيث تطهر بها، وهذا عنه ليس تطهر من السجدة لأن السجدة عنه لا يطهرها إلا ماء، وري هو تطهير، وإنما السجدة الواجب عليها ما يصلي فيها وتعلق بالثوب بالثوب، معنى هذا: غسل حمل مالك وأصحابه حديث صهارة دين المرأة، وأصحبهم أن السجدة لا يربها إلا الماء، وهو قول رمز، والشافعي وأصحابه، وأحمد، أن السجدة لا يطهرها إلا ماء

(٢) صحيح رواه أبو داود (٣٨٣)، والترمذي (١٤٣)، وابن ماجه (٥٢١)، وأحمد (٢٩٠، ٦)

(٣) صحيح رواه الترمذي (١٧٣١)، والنسائي (١٨٤/٨)

(٤) رواه البخاري (٣٦٨)، ومسلم (٥٥٥)، والترمذي (٤٠٠)، والنسائي (٥٨، ٢)، أحمد (١٠٠، ١٦٦).

وفي حديث أبي سعيد خدري. إذا جاء أحدكم المسجد فليظرو. فإن رأى على بعليه قلوا فيمسحه ويصل فيهما^(١) وكان يسجد على انتراب درة وعلى الحصى تارة وفي النصب تارة حتى يرى أثره على جبهته وأنفه^(٢)

فصل

ومن دنت أن لباس في عصر الصحابة والتابعين ومن بعدهم كانوا يأتون المساجد حفاة في الطين وغيره.

قال يحيى بن وثب قلت لابي عباس. أرجو يتوصاً يخرج ربي المسجد حافياً؟ قال: لا بأس به^(٣).

وقد كميل بن زياد رأيت عبيد الله بن جعفر بن مطهر، ثم دخل المسجد فصلى ولم يغسل رجله^(٤).

فصل

ومن دنت أن أبيه عليه السلام مثل عن مدي فامر بانوصوه منه، فقال. كيف ترى في أصاب ثوبى منه؟ قال تأخذ كفاً من ماء فتصمغ به حيث ترى أنه أصابه^(٥) رواه أحمد والترمذي والنسائي

(١) صحيح رواه أبو داود (٦٥٠)، وأحمد (٢٠ / ٣).

(٢) رواه البخاري (٦٦٩، ٨١٣) ومسلم (١١٧٦)

(٣) صحيح رواه عبد الرزاق (١٠٠)

(٤) سبق تخريجه (ص: ١٢٢)

(٥) حسن رواه أبو داود (٢١٠) والترمذي (١١٥) وابن ماجه (٥٠٦)، وأحمد (٤٨٥ / ٣).

فجور يصح ما أصابه مدى، كما أمر بصلح بول الغلام^(١)

قال شيخنا: وهذا هو الصواب، لأن هذه بحسب يشق الاحتراز منها، لكثرة ما يهيب ثياب الشاب العزب.

فصل

ومن ذلك إجماع المسلمين على ما سبه لهم النبي ﷺ من جواز الاستحمام بالأحجار^(٢) في رمس الشتاء والصيف، مع أن الرجل يعرق فيصيح على الثوب، وم يأمر بغسله.

وقال شيخنا: لا يجب غسل الثوب ولا لجسد من المدة ولبيع والصديد، قد لم يتم دليل على بحاسته.

وقد إسحاق بن راهويه^(٣) أن ما كان سوى الدم فهو عندي مثل العرق المنس وشبهه ولا يوجب وضوءا.

ومن ذلك ما قاله أبو حنيفة أنه لو وقع بحر الغار في حطة فطحت، أو في دهن مائع، جاز أكله ما لم يتغير لأنه لا يمكن صوبه عنه، قال، فلو وقع في الماء بحسه.

(١) صحيح رواه أبو داود (٣٧٨) والترمذي (٦١٠) وابن ماجه (٥٢٥) وأحمد (٩٧ ١)
(٢) صحيح أبو داود (٤٠) والبيهقي (٣٨١)، وأحمد (٦ ١٠٨، ١٣٣)، والدر فطى (١، ٥٤)، والبيهقي (١٠٣ ١)، من حديث عائشة رضي الله عنها مرفوعا بلفظ: «ذهب أحدكم إلى الغائط، فليذهب معه ثلاثة أحجار يستطيب من فوطها فخرى عنه، وصححه إندار فطى، والنوى في المجموع (١١٢/٢).

(٣) هو الإمام الكبير سيد الحفاظ أبو يعقوب إسحاق بن إبراهيم بن محمد النخعي

ودهب بعض أصحاب الشافعى إلى جوار أكل الخنطة التي أصابها بول الحمر
 عند الدياس من غير غسل^(١) قال: لأن السلف لم يحتزوا من ذلك^(٢).
 وقالت عائشة رضي الله عنها: كنا نأكل اللحم، والدم عطوط على القدر^(٣).
 وقد أباح الله عز وجل صيد الكلب وأطلق، ولم يأمر بغسل موضع فمه من
 الصيد ومعضه ولا تفويره، ولا أمر به ورسوله، ولا أفق به أحد من الصحابة.
 ومن ذلك ما أفق به عبد الله بن عمر وعطاء بن أبي رباح، وسعيد بن المسيب،
 وضائس، وسام، ومجاهد، والشعبي، وإبراهيم النخعي والزهري ويحيى بن سعيد الأنصاري،
 والحكم، والأورعي، ومالك وإسحاق بن راهويه، وأبو ثور، والإمام أحمد في أصح الروايتين
 وغيرهم أن الرجل إذا رأى على بده أو ثوبه نجاسة بعد الصلاة لم يكن عالماً بها أو كان
 يعلمها لكنه سبها، أو لم ينسها لكنه عجز عن إزالتها، أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه^(٤).

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنت ابنته رباب، فإذا ركع
 وضعها وإذا قام حملها^(٥) متفق عليه وهو دليل على جواز الصلاة في ثياب المريبة
 والمرصع والمخاض والصبي، ما لم يتحقق نجاستها^(٦).

-
- (١) قال في حاشي الشروى (٩٧ / ١) وبعض عبد يصيب الخنطة من البول والروث حال الدياسة.
 (٢) هو قول شيخ الإسلام ابن تيمية في مجموع الفتاوى (٥٨٣ / ٢١)
 (٣) إسناده صحيح رواه ابن جرير في التفسير (٧١ / ٨)، وصححه ابن كثير في التفسير (١٨٥ / ٢)
 (٤) هذا القول حكاه ابن المنذر في الأوسط (١٦٣ / ٢).
 (٥) رواه البيهقي (٥١٦) ومسلم (٥٤٣)

(٦) قال النووي في المجموع (١٧٠ / ٣). قال الشافعى والأصحاب رحمهم الله تجوز الصلاة في ثوب
 المخاض، والثوب الذي تجامع فيه إدا لم يتحقق فيهما نجاسة، ولا كراهة فيه قالوا ويجوز في ثياب
 الصبيان والكفار والقضاة ومنهم من يرى الحمر وغيرهم إدا لم يتحقق نجاستها، لكن غيرها أولى.

وقالت عائشة رضي الله عنها كان رسول الله ﷺ يصلي بالليل وأنا إلى جنبه، وأنا حائض وعلى مرط^(١) وعينه بعضه^(٢) روه أبو داود.

وقالت: كنت أنا ورسول الله ﷺ نبيت في الشعار^(٣) الواحد، وأنا طامث - حائض - فإذ أصابه مني شيء غسل مكانه، ولم يعده وصلي فيه^(٤) روه أبو داود.

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يلبس الثياب التي مسحها المشركون ويصلي فيها.

ولما قدم عمر بن الخطاب رضي الله عنه الجابية (دمشق)^(٥) استعار ثوباً من بصرى فلبسه، حتى يحاطو له قميصه وغسلوه^(٦) وتوصاً من حرة بصرانية^(٧).

وصلى سلمان وأبو الدرداء رضي الله عنهما في بيت بصرانية، فقال لها أبو الدرداء: هر في بيتك مكان طاهر فصلي فيه؟ فقالت: صهر! فلوبكما ثم صلياً أين أحببنا فقل له سليمان؛ يحلها من غير فقيه^(٨).

(١) كساء من صوف أو حر يوتر به، وتلفع المرأة به (مصباح الخير)

(٢) روه مسلم (٥١٤) وأبو داود (٣٧٠)، والنسائي (٥٥ / ٢)، وابن ماجه (٦٥٢)، وأحمد (١٣٧ / ٦).

(٣) هو الثوب الذي يبي الجسد لأنه يلى شعره (النهاية)

(٤) حسن روه أبو داود (٢٦٩)، والنسائي (١٢٣ / ١).

(٥) هي قرية من أعمال دمشق، قدمها عمر رضي الله عنه وعطبها لخطبتة المشهورة (معجم البلدان)

(٦) حسن روه عمر بن شبة في أخبار المدينة (٣ / ٤٨)، من طريق زيد بن أسيم، عن أبيه قال ما

برل عمر رضي الله عنه جاءه صاحب لأرض فأعطاه عمر رضي الله عنه قميصه ليغسله ويرفوه، وفي عاتقه حرق،

فانطلق به فعسسه ثم رفعه، وقطع قميصاً جديداً آخر فأثابه به، وقد أعد قميصه، فأعصاه بجديد

فراء عليه، وقال: اتيني بقميصي، فتأوله إياه.

(٧) صحيح روه البخاري تعبيراً بصيغة الجرم، ووصله الإسماعيلي، كما في فتح الباري (١ / ٢٩٩).

(٨) روه ابن أبي شبة (١٣ / ٣٣٨)، وأبو يعيم في الخبة (١ / ٢٠٦)، بحواه

فصل

ومن ذلك أن الصحابة والتابعين كانوا يوضئون من الخياض والأواني المكشوفة، ولا يسألون هل أصابها نجاسة أو ورد بها كذب أو سبع؟ ففي الموطأ عن يحيى بن سعيد أن عمر رضي الله عنه خرج في ركب فيهم عمرو بن العاص حتى وردوا حوصاء فقال عمرو: يا صاحب الخوص هل ترد حوصك السباع؟ فقال عمر رضي الله عنه: لا تخبرن، فإنا نرد على السباع وترد علينا^(١).

ومن ذلك أنه لو سقط عليه شيء من ميراب، لا يدرى هل هو ماء أو بول؟ لم يجب عليه أن يسأل عنه. فلو سأل لم يجب على المسئول أن يجيبه. ولو علم أنه بحس، ولا يجب عليه غسل ذلك^(٢).

ومر عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوما فسقط عليه شيء من ميراب ومعه صاحب له، فقال يا صاحب الميراب ماؤك طاهر أو نجس؟ فقال عمر رضي الله عنه: يا صاحب الميراب لا تخبرنا، ومضى^(٣) ذكره أحمد.

قال شيخنا وكذلك إذا أصاب رجه أو دبله بدليل شيء رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو وحتج بقصة عمر رضي الله عنه في الميراب، هذا هو الفقه، فإن الأحكام إنما تترتب على المكيف بعد علمه بأساسها، وقبل ذلك هي على العفو، فما عفا الله عنه فلا يسعى البحث عنه.

(١) رواه مالك (ص ٤٦)، والدارقطني (١/ ٣٧)، والبيهقي (١/ ٢٥٠).

(٢) رجع المعنى لابن قدامة (١/ ٤٨)، والإصناف (١/ ٧١).

(٣) ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية في مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٧).

فصل

ومن ذلك الصلاة مع يسير الدم ولا يعيد^(١)

قال البخاري: قال الحسن رحمه الله: ما زال المسلمون يصلون في جرحاتهم
قال وعصر ابن عمر رضي الله عنهما بثرة فحرح منها دم فم يتوصأ ويصق ابن أبي أوى دماً
ومضى في صلاته. وصلى عمر بن خطاب رضي الله عنه وجرحه يشعب دماً^(٢)

ومن ذلك أن المرضع مارن من عهد رسول الله ﷺ وإلى الآن يصلون في
ثيهم، والرصعاء يتقيثون ويسيل بعدهم عن ثياب المرضعة وبدن، فلا يعسل شئاً
من ذلك، ولأن ريق الرضيع مطهر بدمه لأجل الحاجة، كما أن ريق هرة مطهر
لعمهماء، وقد قال رسول الله ﷺ: «إنها ليست بحسب إنما من الطوافين عليكم
والطوافات^(٣)» وكان يصلى هذا الإساء حتى تشرب^(٤) مع العلم اليقيني أنه تأكل الفأر
والخشرات. ومن ذلك أن الصحابة ومن بعدهم كانوا يصلون وهو حاموا سيوفهم،
وقد أصابهم الدم، وكانوا يمسحونها ويحترقون بذلك وقد نص أحمد على طهارة
سكين الجزار بمسحها.

(١) جوار الصلاة مع يسير الدم هو مذهب الجمهور، فقد ذهب لأحاف من جوار الصلاة مع قدر
الدرهم وما دونه من الحس انعظ كالدم والبول، وإن رد لم تجز كما في فتح القدير (١/ ٢٠٢)
وعند المالكية لا تعاد الصلاة مع ملاسة الدم إلا من كثرة

(٢) صحيح. رواه البخاري تعييف في كتاب الوضوء باب من لم ير الوضوء إلا من المخرجين، ووصف

هذه الآثار ابن أبي شيبة، وعبد الرزاق (٥٧١)، والبيهقي (١/ ٣٥٧)

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٧٥)، والترمذي (٩٢)

(٤) رواه البيهقي (١/ ٢١٦)

ومن ذلك أنه نص على حب العسل أنه يشر عليه الثوب النجس، ثم تجمع الشمس، فيشر عليه الثوب الطاهر، فقال: لا بأس به^(١).

ومن ذلك أن الذى دلت عليه سنة رسول الله ﷺ وآثار أصحابه أن الماء لا يحس إلا بالتغير وإن كان يسيراً^(٢).

قال ابن عباس رضي الله عنهما: قال رسول الله ﷺ: الماء لا يحسه شيء^(٣) رواه الإمام أحمد.

وقال البخارى: قال الزهرى: لا بأس ببناء ما لم يتغير منه طعم أو ريح أو لون. ونص أحمد رحمه الله في حب ريت ولغ فيه كلب، فقال: يؤكل.

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يحيب من دعاه فياكل من طعامه، وأصافه يهودى بخر شعير وإهانة سخنة (دسم حامد متعير الريح) وكان المسلمون يأكلون من أطعمة أهل الكتاب.

وشرط عمر رضي الله عنه صياغة من يمر بهم من المسلمين، وقال: أطعموهم مما تأكلون.

(١) هذه إحدى الروايات عن الإمام أحمد، والصحيح وهوذهب أن غير الأرض لا يظهر بهشمس ولا ريح كما في الإنصاف (١/ ٣١٨)

(٢) لحكم على بحاسة ماء من مسائل التي اختلف فيها العلماء، ويراجع في ذلك المجموع للنووى (١/ ١٦٢ - ١٧٠).

(٣) صحيح وه المسائل (١/ ١٤١)، وأحمد (١/ ٢٣٥)، وابن عزيمة (١٠٩)، وابن حبان (١٢٤٢).

وكان النبى ﷺ يقبل ابنى ابيه فى أفواههما^(١) ويشرب من موضع فم عائشة رضى الله عنها، ويتعرق العرق (بأخذ اللحم من العظم بأسنانه) فيضع فاه على موضع فيها، وهى حائض. رواه مسلم.

وحمل أبو بكر ﷺ لحسن على عاتقه ولعابه يسيل عليه^(٢).

وأنى رسول الله ﷺ بصرى، فوضعه فى حجره، فبان عليه فدعا بماء ففضحه ولم يفسله^(٣).

وقد ذم النبى ﷺ المتطعمين فى الدين وأخبر هلكتهم حيث يقول: **ألا هلك المتطعمون، ألا هلك المتطعمون، ألا هلك المتطعمون**^(٤).

وكان ﷺ يفض المتعمقين حتى إنه لما واصل بهم ورأى الهلال، قال: لو تأخر الهلال لواصلت وصالاً يدع المتعمقون تعمقهم - كماشكل بهم^(٥)

وكان الصحابة أقل الأمة تكلفاً إقتداءً بنبيه ﷺ، قال الله تعالى: **(قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّمِينَ)** [ص: ٨٦]

وقال أس ﷺ كعبد عمر ﷺ فسمعته يقول: نهيانا عن التكلف (البخارى).

(١) صحيح رواه أحمد (٥٣٢ / ٢)، والبخارى فى الأدب (١١٣٨)، من حديث أبى هريرة ﷺ

(٢) رواه البخارى (٣٥٤٢) من حديث عفة بن الحارث قال صلى أبو بكر ﷺ العصر ثم خرج يمشى، فرأى لحسن يلعب مع الصبيان فحمته على عاتقه - الحديث

(٣) رواه البخارى (٢٢٣)، ومسلم (٢٨٧)، وأبو داود (٣٧٤)، والترمذى (٧١)، والنسائى (١٢٨ / ١)، وابن ماجه (٥٢٤)، وأحمد (٣٥٥ / ٦)، من حديث أم قيس بنت محص رضى الله عنها

(٤) رواه مسلم (٢٦٧٠)، وأبو داود (٤٦٠٨)، وأحمد (٣٨٦ / ١)، من حديث ابن مسعود ﷺ

(٥) رواه البخارى (٧٢٤١)، من حديث أس، وعطف كماشكل بهم رواه البخارى (٦٨٥١)

فصل

ومن ذلك الوسوسة في مخارج الحروف والتنتطع فيها، فتراه يقول: الحمد للحمد، فيخرج بإعادة الكلمة عن قانون أدب الصلاة وتارة في تحقيق التشديد في إخراج ضاد الم غضوب.

قال ابن الجوري: ولقد رأيت من يخرج بصاقه مع إخراج الضاد لقوة تشديده. ويخرج هؤلاء بالريادة عن حد التحقيق، ويشعلهم بالبالغة في الحروف عن فهم التلاوة، وكل هذه من الوسواس، والمقصود أن الأئمة كرهوا التنتطع والعبث في النطق بالحروف، ومن تأمل هدى رسول الله ﷺ وإقراره أهل كل لسان على فرائضهم تبين له أن التنتطع والتشديق والوسوسة في إخراج الحروف ليس من سنته.

الجواب عما احتج به أهل الوسواس

أما قوهم. إن ما يفعله احتياط لا وسواس قلنا سموه ما شئتم. فنحن سألناكم:

هل هو موافق لفعل رسول الله ﷺ وأمره وما كان عليه أصحابه أو مخالف؟

ويجنى أن يعلم أن الاحتياط الذي يمع صاحبه ويثبه الله عليه الاحتياط في موافقة السنة وترك مخالفتها، فالاحتياط كل الاحتياط في ذلك، وإلا فما احتاط لنفسه من عرج عن السنة.

وكذلك المتسرعون إلى وقوع الطلاق في مورد النزاع الذي يختلف فيه الأئمة، كطلاق المكره، وطلاق السكران، والبتة، وجمع اثلاث، والطلاق بمجرد البتة، وطلاق المؤجل المعلوم محيء أحده، واليمين بالطلاق، وغير ذلك مما

تتارح فيه العماء، إدا أوقعه المعنى تقليداً بغير برهان، وقيل ذلك احتياطاً للعروج، فقد ترك معنى الاحتياط، فإنه يحرم المرح على هذا وببيحه لغيره فأين الاحتياط ما هذا؟ بل لو أبقره على حاله حتى يجمع الأمة على تحريمه وإجراجه عمن هو حلال له، أو يأتي برهان من الله ورسوله على ذلك لكان قد عمن بالاحتياط قد شيعنا: والاحتياط حسن ما لم يقص بصاحبه إلى مخالفة السنة فإذا أوصى إلى ذلك، فالاحتياط ترك هذا الاحتياط، فهذا كله من أقوى الحجج على بطلان النسوان.

فصل

أما من شك هل انتقص وضوء أم لا؟ قال الجمهور منهم الشافعى^(١) وأحمد^(٢) وأبو حنيفة^(٣) وأصحابهم ومالك^(٤) إنه لا يجب عليه الوضوء، وله أن يصلى بذلك الوضوء أو ادى تيقنه وشك في انتقاصه، كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بده نجاسة؟ فإنه لا يجب عليه غسله.

فصل

وأما قول البعض: إن من حصى عليه موضع النجاسة من الثوب وجب عليه غسله كله، فليس هذا من باب النسوان، فإنه قد وجب عليه غسل جزء من ثوبه ولا يعلمه بعينه، ولا سبيل إلى العلم بأداء هذا الواجب إلا بغسل جميعه

(١) المجموع (١/ ٧٤)، والروضة (١/ ٧٧).

(٢) المعنى (١/ ١٤٥)، والمبدع (١/ ١٧١).

(٣) البدائع (١/ ١٥٥)، وشرح فتح القدير (١/ ٥١).

فصل

وأما مسألة الثوب التي اشتبه لظاهر منها بالنجس، فقال الجمهور ومنهم أبو حنيفة^(١) والشافعي^(٢) ومالك في رواية له^(٣):

أنه يتحرى فيصلي في واحد منها صلاة واحدة كما يتحرى في القبلة

فإذا تحرى وعقب على طهارة ثوب منه فصلى فيه، لم يحكم ببطان صلاته بالنجس، فرب لأصل عدم النجاسة، وقد شك فيها في هذا الثوب، فيصلي فيه كما لو استعار ثوباً أو اشتراه ولا يعزم حاله.

فصل

وأما إذا اشتبهت عليه القبة فالتدى عليه أهل العلم كلهم أنه يجتهد ويصلي صلاة واحدة^(٤)، وأما من شك في صلاته، فإنه يبي عني اليقين لأنه لا تيراً دمنه منه بالنجس. فإذا اشترى رجل ماءً أو طعاماً أو ثوباً لا يعلم حاله حار شربه وأكله ونبسه، وإن شك هل تنجس أم لا؟ فإن اشترط متى شق اعتباره، أو كان الأصل عدمه، لم ينتفت إلى ذلك، وإذا أتى بلحم لا يعلم هل سمي عليه دابحه أم لا؟ وهل ذكاه في الخلق والنبية، وستوفي شروط لذكاه أم لا؟ لم يحرم أكله لمشقة

(١) لمبسوط (١٠٠ / ٢) والبحر الرائق (٢٧٦ / ٢)

(٢) انظر المجموع (١٥١ / ٣)، (١٥٢).

(٣) وهذه الرواية هي مدعب المالكية كما في مختصر خليل (١٣٧) والناح والإكليل (١٦٠ / ١) والشرح الكهم (٧٩ / ١)

(٤) أبعاد (١ / ٣٤٢)، ونعواين العمية (ص ٥٢)، والمجموع (٢٠٢ / ١)، والنهي (٣١٧ / ١)

التفتيش عن ذلك. وقد قالت عائشة رضي الله عنها: يا رسول الله إن ناساً من الأعراب يأتوننا باللحم لا ندري أذكروا اسم الله عليه أم لا؟ فقال: سحوا أنتم وكنوا^(١) مع أنه قد نهي عن أكل ما لم يذكر عليه اسم الله تعالى.

فصل

وأما قولكم: إن الوسواس خير مما عليه أهل التفريط والاسترسال، ونمشية الأمر كيف اتفق إلى آخره، فليعلم الله إنهما نظراً لإعطاء وتفريط، وعلو وتقصير، وزيادة ونقصان، وقد هيى الله سبحانه وتعالى عن الأمرين في غير موضع، كقوله: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾ [الإسراء: ٢٩] ﴿وَأَتِذَا الْقُرُوبِ حَقُّهُ وَالْمُسْكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٦]، ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، وقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِلَهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] فدين الله بين العالي فيه واجبا عنه، وخير الناس لمنطق الأوسط الذين ارتفعوا عن تقصير المفرطين، ولم يلحقوا بعمو المعتدين، وقد جعل الله سبحانه هذه الأمة وسطاً، وهي الخيار لعدل لتوسطها بين الطرفين المذمومين، والعدل هو الوسط بين طرفي الخور والتفريط، والآفات إنما تنطرق إلى الأطراف، والأوساط محمية بأطرافها، فخير الأمور أوساطها، قال الشاعر:

كانت هي الوسط الخمي فاكتفت
الحوادث حتى أصبحت طرفا

(انتهى كلام ابن القيم رحمه الله تعالى، باحتصار)

وقد رأيت تبحراً للصائفة وريادة لفهم في معرفة الفارق بين وسوس الشيطان والوسوس لقهرى أن أكتب مختصاً من كلام بعض علماء السلف عن وسوس الشيطان وكيفية الخلاص منها.

معرفة مكائد الشيطان ومصادره والحذر من وسوسه ودسائسه^(١)

قال العلامة ابن مفلح المقدسى رحمه الله:

اعلم أن الشيطان يقف للمؤمنين في سبع عقبات، عقبة الكفر، فإن سبى منه معى عقبة لبدعة، ثم في عقبة فعل الكبائر، ثم في عقبة فعل الصغائر، فإن سبى منه معى عقبة فعل المبيحات فيشغله بها عن لطاعات، فإن غلبه شغله بالأعمال المفضولة عن الأعمال المفصلة، فإن سلم من ذلك وقف له في العقبة السابعة، ولا يسلم منها مؤمن إلا لو سلم منها أحد لسلم منها رسول الله ﷺ وهي تسليط الأعداء العجزة بأنواع الأدى^(٢).

فلا شك في أن معرفة العقبات التي يقف عندها الشيطان، ومعرفة مداحته إلى قلب من آدمى يعين على الحذر منه، وأولى من ذلك بالذكر أن تعرف أن الشيطان عدو سى آدم فلا يمكن أن يأمره بحم أو ينهاه عن شر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُولُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ [فاطر: ٦]

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [سورة: ٢١].

(١) كتاب التلوى للشيخ أحمد مرشد ص ٤٥

(٢) مصائب الإنسان من مكائد الشيطان (٦٩) باختصار، وذكر ابن القيم رحمه الله هذه العقبات

السبع في تفسير المعودتين بأصول من ذلك غير أجمعه من أراد ريادة التمهين (٧٣ - ٧٦)

قال أبو الفرج ابن الجوزي:

«إنما يدخل إبليس على الناس بقدر ما يمكنه، ويزيد تمكنه منهم ويقل على مقدار يقطعهم، وعملتهم وجههم، وعلمهم، واعلم أن القلب كالحصن، وعلى ذلك الحصن سور، وللسور أبواب، وفيه ثلث^(١)، وساكه العقل، والملائكة تتردد على الحصن، وإلى حاسبه ربص^(٢) فيه الهوى، والشياطين تختلف إلى ذلك الربص من غير مانع، والخارس قائم بين أهل الحصن وأهل الربص، والشياطين لا تزال تدور حول الحصن تطلب عفة الخارس والعبور من بعض الثلم، فيسعى للخارس أن يعرف جميع أبواب الحصن الذي قد وكل بحفظه وجميع الثلم، وأن لا يعثر عن الحراسة لحظة فإن العدو ما يفتر.

قال رجل لحنس البصري. أيام إبليس؟ قال: لو نام لوجدنا راحة، وهذا الحصن مستنير بالذكر مشرق بالإيمان، وفيه امرأة صقيلة يتراءى لها صور كل ما يمر به، فأول ما يفعل الشيطان في الربص إكثار الدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرأة، وكمال الفكر يرد الدخان، وصقل الذكر يخلو المرأة، وللعدو حملات فتارة يحمل فيدخل الحصن فيكر عليه الخارس فيخرج، وربما دخل فعاث^(٣)، وربما أقدم بعملة الخارس، وربما ركبت الريح الصاردة لدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرأة فيمر الشيطان ولا يدرى به، وربما جرح الخارس لعنته وأسر واستخدم^(٤).

(١) جمع ثلثة وهي موضع الكسر من القدرج.

(٢) المكان الذي يؤوى إليه.

(٣) عاث: أي أفسد.

(٤) باختصار من كتاب تليس إبليس (٣٧ - ٣٨).

واعلم أن أول ما يعوى به الشيطان بن آدم اليوسوس أنتي يوسوس ها إليه،
كما قال تعالى أمراً بالاستعدة بالله عز وجل من وساوسه:

﴿قُلْ أَغُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ *
الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْغِيَةِ وَالنَّاسِ﴾ [سورة: الناس].

فإذا غفل القلب عن ذكر الله عز وجل حثم عليه الشيطان وأخذ يوسوس إليه
بالسبب والمعاصي، فإذا ذكر الله عز وجل واستعاد به المحس الشيطان وانقبض،
وإذا كره ما وسوس به فإن ذلك محس الإيمان، عن أبي هريرة قال: جاء ناس من
أصحاب رسول الله ﷺ فسألوه: يا محمد في أنفسنا ما يتعاطم أحدنا أن يتكلم به،
قيل: «وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: «ذلك صريح الإيمان»^(١)

قال ابن القيم رحمه الله:

«اليوسوسة هي مبادئ الإرادة، فإن لقلب يكون فارغاً من الشر والمعصية
فيوسوس إليه ويخطر الذنب بباله فيصوره لنفسه ويميه ويشبهه فيصير شهوة، ويريهها
به ويحسها ويحيها له في حال قيل نفسه إليه فتصير إرادة، ثم لا يزال يمثّل ويخيّل
ويمنّي ويشهى ويبسى عنه بصرها ويطوى عنه سوء عاقبتها فيحول بينه وبين
مصلحته، فلا يرى إلا صورة لمعصية وانتداده ها فقط، ويبسى ما وراء ذلك فتصير
الإرادة عريضة حارمة، فيشتد الحرص عليها من القلب، هيئت الجود في الصلب،

(١) رواه مسلم (١٣٢) قال الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم (١/ ١٥٤). معناه
استغاثتكم الكلام به هو صريح الإيمان فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به فضلاً
عن اعتقاده إما يكون من سقم الإيمان سكاملاً محققاً وانعكس عنه الريبة والشكوك

مبعث الشيطان معهم مدداً هم وعوناً، فلو فتروا، حرّكهم، وإن وبوا أرعجهم كما قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَا أَرْسَلْنَا الشَّيْطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤْزُّهُمْ أَزًّا﴾ [مريم: ٨٣]

أى ترعجهم إلى المعصى أرعجاً كما فتروا أو وبوا أرعجتهم لشيابين وأرغم وأثرهم، فلا تزل بالعبد تقوده إلى السب، وتضم شمل الاجتماع بالنطف حيلة وأتم مكيدة

فأصل كل معصية وبلاء إما هي لوسوسة^(١) (والمقصود وسواس الشيطان) فمهما كان لعبد مشغولاً بالطاعات وذكر الله عز وجل فإنه لا يكون عبد ذلك محلاً لوسوس فدا عن الذكر والطاعة وسوس إليه الشيطان بالمعاصى كما قال ابن القيم رحمه الله: يد عمل القلب ساعة عن ذكر الله حشم عليه لشييطان وأخذ بعده وبنيه.

وأختم هذا الفصل بما يستعان به من صناعة الرحيم الرحيم حتى يخلص العبد نفسه من وسواس الشياطين.

١- الاستعادة بالله قال الله تعالى: ﴿وَأِمَّا يَرَعْكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠١].

وعن سبيد بن صرد قال: كنت جالساً مع ابى^(٢) ورجلان يستبان فأحدهما أحمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال لى^(٣): «إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من لشييطان الرحيم ذهب عنه ما يجد»^(٤)

(١) باختصار وتصرف من كتاب تفسير الموعودتين لابن القيم (٧١)

(٢) رواه البيهقى (٣٢٨٢)، ومسلم (٢٦١٠)، قال ابن كثير في التفسير (٥٠/١) من لطائف

الاستعادة ألف طهارة للفم مما كان يتعاطاه من الغرث والرفث وتطليب به وهو تلاوة القرآن وهو

- ٢- قراءة معودتان فقد عال ﴿١﴾ «لم يتعود الناس عيشهن»^(١)
- ٣- قراءة آية الكرسي عند سوم كى فى حديث أبى هريرة فمن قرأها عند يومه لا ىرب عليه من الله حفظ لا يقربه شيطان.
- ٤- قرءة سورة البقرة، فقد قل النبى ﴿٢﴾ «إن البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله الشيطان»^(٢).
- ٥- حائمة سورة البقرة، عن أبى مسعود لأبصارى قال: قال رسول الله ﴿٣﴾: «من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة فى ليلة كفتاه»^(٣).
- ٦- «لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير مائة مرة من قرأها فى يوم كنت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك
- ٧- كثرة ذكر الله فم أحرز العبد نفسه من الشيطان بمثل ذكر الله تعالى.
- ٨- الوضوء والصلاة فإن ابن القيم: وهذا أمر تجربته تعى عن إقامة الدليل عليه.
- ٩- إمساك فضول النظر والكلام والطعم ومخالطة الناس، فإن انشيطان ىم يتسلط على ابن آدم ويبس منه عرصه من هذه الأبواب الأربعة»^(٤).

استعانة بالله عز وجل واعتفاف به بالقدره وتبعد بالصعب والحجر عن مقاومة هذا العدو المبى
الباطن الذى لا يقدر على منعه ودفعه، لا الله الذى خلقه ولا يقبل ممانعة ولا يدرك بأحسن
بخلاف العدو من نوع لإنسان كما دلت على ذلك آيات من القرآن

(١) صحيح روى السائى (٨/ ٢٥١)، ورواه أحمد (٣/ ٤١٧) بمصاه

(٢) روى مسلم (٧٨٠)، يلفظ: إن الشيطان يفر من البيت الذى تقرأ فيه سورة البقرة

(٣) رواه البخارى (٤٠٠٨)، ومسلم (٨٠٧)، وترمذى (٢٨٨١)، وأبو داود (١٣٩٧)

(٤) تفسير المعوذتين باختصار (٨٢-٨٦)

صفات مريض الوسواس القهري الديني

١- برغبة في أداء الأعمال بدقة متناهية وبعبادة وثقة

٢- التردد والشك والتشدد.

٣- السلوك الصلب الجامد الخالي من المشاعر.

٤- العيش في بقعة دائمة قاسية ومعدبة.

٥- الإتياء الشديد لاحتمال ارتكاب أى ذنب أو خطيئة أو عمل لا أخلاقي أو كفرى.

٦- الاعتقاد لديهم بأن ذنوبهم لم ولن تعتمر.

٧- العلو وتعدي الحدود والإسراف.

٨- ترك الاقتصاد في الدين ولاعتصام بالنسبة

٩- تشدد في الدين والريادة على مشروع

١٠- استهلاك لكثير من الوقت وجهد محاولة دفع الأفكار والتصورات التي

تسبب الضيق والقلق والقرص والحمل.

١١- ينس لكثير من جهد ووقت في محاولة دفع لسلوك القهري.

١٢- الإحساس المراند بالمسؤولية عن النفس أو الغير

١٣- العيش في خوف دائم وتوقع سوء المصير

١٤- فقدان لذة العدة وحلاوة الإيمان أو لإحساس بمعبة الله وذلك لاهتمام

المريض يرسم وشكل ومثالية العبادة أكثر من اهتمامه بالتركيز والخشوع

فيها، وبدلاً من كونه وسيلة لزيادته، الصلة بالله وتقرب منه تصبح إعادة سبب لهم وسعم والكرب وعلى خلاص منها بسرعة

١٥ لا إشغال بالمسألة في الحروف ونطقها عن فهم التلاوة وتدريبها وحلها

هل التدين القوي يسبب الإصابة بالوسواس القهري؟

لوسوس قهري هو مرض سلوكي عصبي كما ذكرنا سابقاً، ويتصلب استعداداً بيولوجياً فإن لم يكن هناك تدين قوي فإن مرض سوف يظهر، ولكن في صور أخرى من صور مرضوس قهري مثل عسيل اليد المتكرر أو الأفكار العدوية الجنسية أو خوف من شرب أو العدوى أو التحريم ولا يحدط بالحدوة القهري، وبالتالي يتضح لنا أنه لا توجد أي علاقة من قريب أو بعيد بين التدين القوي الصحيح والإصابة بالوسواس القهري

برنامج علاج الوسواس القهري الديني

عريزي الفارئ لأن سققدم بث صورة مسطرة للعلاج تكملتها قد بدأنا وما ذكره العالم الحبيب بن عقيم في علاج وسواس القهري الديني يؤكد أنه مجرد أمثلة لكي يسترشدها مريض في جانب تعليمات طبيه

١- اختر عالماً أو شيخاً أو طالب علم شرعي تثق بعلمه وإخلاصه بشرط أن يكون على استعداد لتوجيهك التوجه الديني لتسليم والإجابة على كافة أسئلتك بدون زيادة أو نقصان وبدون تفاصيل، وأن يسمح لك بالسؤال مرة واحدة فقط وترد مرة واحدة أيضاً عن نفس الموضوع. كما أنه يحب على المعين لك قراءة هذا الكتاب جيداً وفهمه، وسيكون أهداف مطابقة تفكيرك وسلوكك مع تفكير وسلوك

عالمك أو شيعتك أو بمعنى أصح مطابقة تفكيرك وسلوكك لأوامر الشرع بدون ريادة أو نقصان.

بمرور الوقت ستكتسب الثقة في تفكيرك وسلوكك الجديد وتؤكد أنه مطابق للشرع والدين فتقل وسوسك وأفعالك القهرية تدريجياً.

٢- سجل قائمة بالوسوس والأفعال القهرية الدينية التي تعاني منها وسجل أيضاً درجة القلق والصيق التي تعاني منها

نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التجنبي الأفكار الوسواسية:

١- كلما قرأت في السيرة وقصص الأنبياء أفكر فكرة قلرة، وهي أنني أنصور عورة الأنبياء.

٢- دائماً أفكر أن كل أفعال الخير التي أقوم بها مثل الصلاة والصدقة، هي رياء وأنا غير مختص بل منافق.

٣- لما أشوف أي حاجة (سنة أو إنسان أو جماد) أقول هي دي رياء وعندي ادفاعات لسبب الله أو الرسل أو الدين.

٤- عندما أنظر إلى الشباب الصغير ونوسيم أتخيل نفسي بأعمل معهم الخطيئة.

٥- عندما أقول الأذكار أشك في أنها لم تطلق النطق السليم أو أنها لم تمر على قلبي ولم أتأثر بها.

٦- أخاف من بلع الريق في الصائم خوفاً من أن أكون مفطر، ودائماً عدي فكرة أنني نسيت وأكنت وشربت أثناء الصوم أو أنني تعمدت ذلك.

- ٧- عندما أمشى في أى مكان أخاف أن أخطو على أوراق فيها اسم الله أو قرآن.
- ٨- دائما أخاف من ترك أى شيء يؤدي الناس في الأرض (حجر أو شوكة أو خشبة أو حتى مسمار).
- ٩- أطل أن دنوبى لن تغفر أبدا، مهما كنت صغيرة.
- ١٠- دائما أطل أن كدست أثناء كلامى مع الناس لأبى لا أتكلم بدقة لأبى إسائة سيئة.
- ١١- . . .
- ١٢- . . .

الأفعال القهرية المترتبة على الأفكار السابقة وبلغها المريض ويقولها

- ١- أستغفر الله العظيم آلاف لمرات، وأضرب رأسي بيدي، وأعمص عيني
- ٢- أعيد الصلاة مرات عديدة.
- ٣- أمصى اللين بصورة في انصلاة والذكر والدعاء وأبأ تعبانه ومرهقة عشت ربنا يغفر لي
- ٤- الاعتسال المتكرر والدخول في الإسلام مرة أخرى، وتكرار ذلك مرات ومرات.
- ٥- أعيد الأذكار مرات عديدة الكلمات أو الحروف أو المقاطع الكامنة وأحدا أحلس بالساعات وكلما رد الوقت رد الإحساس بعدم الإتقان.
- ٦- أثناء الصيام أضع نفسي من يلح الريق، أجمع أى بخاط من فمى وأبغى وأبصقه، و بعد رمضان أقوم بصيام أيام بدل من أيام رمضان.

٧- دائما ما أجمع أى ورقة في الشارع وأنظر فيها للتأكد من أنه ليس فيها اسم الله أو قرآن.

٨- دائما ما أجمع أى شيء أظن أنه يؤدي الناس في الأرض حتى أميط الأذى عن الطريق فيضيع وقتي وينظر لي الناس نظرة غير سليمة.

٩- أطيل الصلاة جدا وأصلي طوال الليل، لعل الله أن يعمر لي.

١٠- دائما ما أرجع إلى الناس الذين تكلمت معهم لأتأكد هل كذبت عليهم وأراجع كل كلمة قلتها لهم لدرجة الشعور بالتعب والإرهاق.

١١-

١٢-

السلوك التجنبى المصاحب للأفكار المتسلطة الذى يفعله المريض ويقول عنه

١- أتجنب قراءة السيرة وقصص الأنبياء ودروس العلم الشرعي.

٢- أتجنب الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة جماعة أو الصلاة أمام أحد وأحيانا أترك الصلاة بالكلية.

٣- تحب سماع القرآن وترك الصلاة طأً متى أتي كافر.

٤- لا أذهب إلى أى مكان، ولو اضطررت إلى ذلك أمشي وبصري في الأرض

٥- أعصم عيني عند الذكر حتى لا يشتت ذهني شيء، وأمضي في ذلك معظم اليوم.

٦- أثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها ماء أو طعام حتى أتأكد من أنني صائمه.

٧- أتجنب أن أصع قدمي على أي ورق في الشارع حتى لا يكون اسم الله فيها لذلك أمشي متعرجا.

٨- ...

٩- ...

١٠- ...

١١- ...

١٢- ...



الباب الثامن

نماذج لعلاج بعض حالات

الوسواس القهري

مثال (١)

١- الفكرة الموسوسية المتسلطة

أ- هى الخوف من المشى فوق أوراق أو جرائد فيها اسم الله أو فيها قرآن حتى لا أقع فى الإثم فى الدنيا والعذاب والسكال فى الآخرة.

ب- أن إماطة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان، كما قال النبي ﷺ. فأنا أخاف أن أترك أى حجر فى الأرض حتى لا يتعثر الناس، وأخاف أن أترك أى رجاجة مكسورة فى الشارع حتى لا تخرج قدم طفل صغير، وأخاف أن أترك قشرة مور حتى لا تزلق رجل أى فتاة فتكشف.

٢- الأفعال القهرية الناتجة عنها.

أ- أفحص الأرض أثناء المشى مرات عديدة، وأمشى متعرجا، وأجمع أى ورقة من الشارع وأقوم بقراءتها مرات عديدة، والتأكد من عدم وجود اسم الله فيها مرات عديدة.

ب- أفحص الأرض باستمرار مرات عديدة لنبحث عن حجر، أو قطعة رجاجة أو قشرة موز أو فرع شجرة أو مسمار لدرجة ضياع الوقت وعدم إنجاز أى مهمة خارج البيت.

٣- سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها

أ - أتجنب المشى على الأوراق فى الشارع وأمشى متعرجا للبعد عنها أو النظر فيها.

ب- أتجنب الخروج من البيت.

٤ - مستوى القلق والضيق المشي عنها؟ شديد درجته (٨)

٥ - مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه؟ ضعيف درجته (٢) أو أقل.

٦ - العلاج المعرف:

- عريري المريض أنت غير مسئول عن إصلاح كل أخطاء الآخرين مثل الذين ألقوا بعض الأوراق في الشارع التي فيها اسم الله - ويس كل ورقة فيها اسم الله وأنت غير مسئول عن كل أذى في الطريق. قال تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الأنعام: ١٦٤].

- اعمل ما في طاقتك وإمكانياتك فقط لأنه ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ لِنَفْسٍ إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]. ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التعبير: ١٦].

٧ - خطة التعرض ومع الاستجابة لمطقوس

يصبح الطبيب المعالج لمريض بالآتي

أ - المشي بتعقل وهدوء.

ب - التقليل من محض الأرض أثناء المشي تدريجياً.

٨ - الخطوة الفعلية

الأسبوع الأول:

اليوم الأول: أمشي دقيقة بدون تتبع الخطوات وبدون المشي متعرجاً وبدون محض الأرض وبدون النظر لأسفل وكرر ذلك خمس مرات يومياً في أوقات مختلفة
اليوم الثاني: أمشي (٣) دقائق كما سبق.

اليوم الثالث: أمشي (٥) دقائق كما سبق

اليوم الرابع: أمشي (٧) دقائق كما سبق.

اليوم الخامس: أمشي (١٠) دقائق كما سبق.

اليوم السادس: أمشي (١٣) دقائق كما سبق

اليوم السابع: أمشي (١٥) دقائق كما سبق

وهكذا يتم زيادة دقيقتين أو ثلاث دقائق كل يوم في الخطوة السابقة في الأسبوع

اثنى والثلاث والرابع و حتى تصل درجة القلق والضغط إلى (٢) أو أقل ثم تبدأ في علاج فكرة أخرى.

مثال (٢):

١- الأفكار الوسواسية المتسلطة.

- اندفاعات بسبب الله أو الرسل أو الدين.

- البصق على أشياء مقدسة وعابية مثل.. والمصحف ووضع القدم عليه و ..

و... الخ.

- لاعتقاد بأني كافر وخارج من الملة الإسلامية.

٢- الأفعال القهرية:

- الاستغفار آلاف المرات بدون تعقل أو تدبر كل ساعات النهار والليل وترك

الأسرة وإهمال العمل والتفرغ لذلك.

- الاعتسال المتكرر الكثير والدخول في الإسلام مرة أخرى وتكرار ذلك مرات ومرات.

- اسجدة حمامة أقول أنا بريء من هذه الكلمات ولأفعل ليوم الدين آلاف المرات.

٣- سلوكيات التجنب انصبوب لتوقف عنها

أ- ترك الصلاة.

ب- عدم الذهاب إلى المسجد.

ج- عدم الاختلاط بأي إنسان متدين

د- تجنب مدح لقراء خوف من تأويل الآيات وتعبير معيها بعبه من معنى أخرى غير طيبة وتعبير لفاضها الطاهرة إلى الفاظ غير طاهرة

٤- مستوى القلق والصيق غير محتمل (١٠)

٥- مستوى القلق والصيق المراد الوصول إليه حفيف (٢) أو أقل

٦- العلاج المعرف:

- واجه فكرة سب الله أو الرسل أو الدين بدون العراك معها لأنك لست أنت الذى يسب بل مرض الوسواس القهري
علم أن الله يحاسبنا عما نعمل فقط وليس ما نفكر فيه.

(نضر في لصف لله وإحسانه تعالى بأنه لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه
ومريض الوسواس القهري لا يملك دفع تلك الأفكار لأنه محصور عليها مقهور بها
وأنه لا يكلف الله أحداً فوق طاقته، وذلك عدم قال ﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا
فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَخَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ
وَيُعَذِّبْ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٨٤]

ها بحر، الله تعالى أن له ملك السموات والأرض وما بينهما وما بينهما وأنه مطيع عني ما فيها لا تخفى عليه الظواهر ولا الأسرار ولا الصمائر، وإن دقت وحفيت وإن حسب وسأل ولكن لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه، روى الإمام أحمد عن أبي هريرة أنه لما أرلت هذه الآية عني رسول الله ﷺ شئت ذلك عني أصحاب رسول الله ﷺ وجئوا عني بالركب وقتلوا يا رسول الله كذب من لأعمال ما يطيق الصلاة وصيام وجهاد والصدقة وقد أرلت عني هذه الآية ولا يطيقها، فأمرهم لي عنه لسلام أن يقرروا سمعنا وأطعنا عفرات ربنا والبيت نصير فما قرأها قوم وبصفت ما أنستهم نسخ الله الآية الأولى وأمر قوله تعالى «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» [البقرة: ٢٨٦].

وفي الصحيحين: «إد هم عدى بسيفه فلا تكتبوها عليه، فإن علمها فكتبوها سيفه، وإد هم خمسة فلم يكتبوها حسنة، فإن فعلها فكتبوها عشرة» وروى مسلم عن عبد الله قال مثل رسول الله ﷺ عن الموسوسة قال: تلك صريح بالإيمان (أي كراهية الموسوسة هي دليل على الإيمان بالله تعالى) وأن الله لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه

روى ابن ماجه عن ابن عباس قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله وضع عن أمي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه»، والاستكرهاء هنا في الحديث يمكن أن يكون من البشر أو من غيرهم كالوسوسة لأن العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب.

روى الإمام أحمد بسنده إلى ابن عباس رضي الله عنهما قال: «جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إني لأحدث نفسي بالشئ، لأن آخر من السماء أحب

إلى من أن أتكم به قال: «الله أكبر الله أكبر الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة». ورواه أيضا أبو داود ولساني وأخديث صحيح.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به» (رواه مسلم)

وفي صحيح مسلم بشرح النووي باب بين الوسوسة. في الإيمان وما يقويه من وجدها فيه عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ يسألونه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدا أن يتكلم به. قال وقد وجدتموه؟ قالوا نعم، قال ذلك صريح الإيمان»، وفي لرواية الأخرى: «سئل النبي ﷺ عن الوسوسة قال: تلك محض الإيمان». وفي حديث الآخر. «لا يرل الدس يتساءون حتى يقال هذا لله خلق الخلق، فمن خفق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئا فليقل أمنت بالله» وفي الرواية لأخرى: «فليقل أمنت بالله ورسله»، وفي الرواية الأخرى «فليستعد بالله وبيته. فقوله ﷺ ذلك صريح لإيمان، ومحض الإيمان معناه استعظامهم الكلام به هو صريح الإيمان. فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن الطق به إنما يكون لمن استكمل لإيمان. مستكملاً محققاً وانتعت عنه الريبة والشكوك. وقيل معناه أن الشيطان إنما يوسوس لمن يفس من إيمانه، فيسكن عليه بالوسوسة.

وأما قوله ﷺ فمن وجد ذلك فليقل أمنت بالله، وفي الرواية لأخرى فليستعد بالله وليتته، معناه الأعراس عن هذا الخاصر الباطل والالتجاء إلى الله تعالى في إدهابه. وظاهر الحديث أنه ﷺ أمرهم أن يدفعوا خواطر بالإعراض عنها من غير استدلال ولا نصر في إبطائها فكأنه لما كان أمراً طارئاً بغير أصل دفع بعين نصر في دليل إذ لا أصل له ينظر فيه.

وأما قوله ﷺ: فليستعد بالله ولينته، فمعناه إذا عرض له هذا الوسواس، فيدع إلى الله تعالى في دفع شره عنه، ويعرض عن الفكر في ذلك، وليبادر إلى قطعه بالاشتغال بغيره والله أعلم. (انتهى كلام النووي رحمه الله تعالى).

ملاحظة

هنا ينبغي التنويه إلى أن دور الشيطان في الوسواس يقتصر على إلقاء الفكرة إلى الموسوس له كما في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ زَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ﴾ [الأنفال: ٤٨].

فلو صادفت الفكرة إنساناً سليم الفكر فسوف يتجاهل عقله الفكرة ويطردها بعد الاستعادة بالله والاستغفار والانتهاز.

أما إذا صادفت إنساناً مريضاً فسوف تتصمم وتكرر وتتسلط وتستحوذ على العقل (ارجع إلى كيفية تكون الفكرة الوسواسية).

٧- العلاج السلوكي

خلاصة عند ورود الأفكار الوسواسية المتسلطة والتي تتمثل في اندفاعات لسبب الله أو الرسل أو الدين واليصدق على أشياء مقدسة وغالية مثل: المصحف و.... ووضع القدم عليه و... إلخ فالعلاج هو:

أ- استعد بالله واستعمره وانت، فإن لم تذهب الفكرة:

ب- افصل بين الفكرة وبين المشاعر المصاحبة لها من حزن وغم وهم، لأنك بسبب أنت الذي يسبب بل المرض واعلم أن كل ما تعيه هذه الأفكار أنك مريض وفي حاجة إلى العلاج فإن لم تذهب الفكرة:

ج - حاول وقف الفكرة الوسواسية بالتسبطة كما سبق شرحه ولا تجعلها تسترس في عقلك قدر استطاعتك فإن لم تذهب الفكرة:

د- اشغل عقلك بعمل أو بفكرة أخرى كما سبق شرحه فإن لم تذهب الفكرة

هـ- اترك هذه الأفكار بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثير بها كما سبق شرحه. فإن لم تذهب الفكرة:

و- تخامن هذه الأفكار، ستجد أنه تتلاشى من الوعي والإدراك تدريجياً كأنها غير موجودة.

فإذا فشلت كل هذه المحاولات توكل على الله، وخذ العلاج الدوائي فإن لم تتحسن اطلب من طبيبك زيادة الجرعة أو تغيير الدواء أو إضافة دواء آخر.

مثال (٣).

تقول المريضة.

أتحاشى بلع الريق في الصيام خوفاً من القهر، ودائماً عندى فكرة أنى سبيت وأكنت وشربت أثناء الصوم في بعض الأيام، وأثناء الصيام أحس بعسى في عرفة ليس بها طعام أو ماء حتى أناكد من أنى صائمة. وبعد رمضان أصوم أياماً أخرى بدلاً من بعض أيام شهر رمضان خوفاً من أن أكون قد أكلت وشربت فيها.

خطوات العلاج

على هذه المريضة أن تعلم:

١ - أنه يباح للصائم ما لا يمكن الاحتراز عنه كبلع الريق وعباد الطريق وغربة الدقيق والمخامة ونحو ذلك.

قال بن عباس رضي الله عنهما لا بأس أن يدنو الطعام من الخن والشئ يريد شراؤه وقال بن تيمية رحمه الله. وشتم لروائح الطيبة لا بأس به بلصائم

ب من أكل أو شرب ناسياً أو مخطئاً أو مكرهاً فلا قصاء عليه ولا كفارة

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال «من سبي وهو صائم فأكل وشرب، فبطل صومه فإن أطعمه الله وسقه» (رواه جماعة).

ج- لا يجب حبس النفس لتأكد من لصييم ولا يجب إعادة أيام بعد رمضان لأن هذه المربة إما أن تكون ناسية فقد أضعفها الله وسفها وربما أن تكون مربة فلا بد من عمل حصة علاجية سنوية تدريجية.

مثال (٤)

المريض الذي يتفحص نفسه وملابسه دائماً ويشك في وجود البهل أو غروح اسول بعد الوضوء فيكرر الوضوء، أو في الصلاة فيعيد الصلاة.

خطوات العلاج:

سفن نه من باب. «قطر البول ونضح الفرج إذا وجد بهلاً» مصنف عبد الرزاق ج ١:

٥٨٣- عن ابن عباس قال: شكنا إليه رجل فقال إن أكون في الصلاة، فيحبيل إلى أن يذكرى بهلاً، فقال: قاتل الله الشيطان، إنه يحس ذكر الإنسان في صلاته ليربه أنه قد أحدث، فإذا توضأت فاصح فحرك ياءه، فبذل وجدت بهلاً قلت: هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب.

٥٩١- عن حذيفة بن اليمان قال إذا توضأت ثم خرج مني شئ بعد ذلك فإني لا أعده بعده أو قال. مثل هذه - ووضع ريقه على أصبعه.

٥٨٤- قال سعيد بن جبير: سأله رجل فقال: إني أنقئ من البول شدة، إذا كثرت ودخلت في الصلاة وجدته، فقال سعيد: أضعي، الفعل ما أمرك خمسة عشر يوماً، توصاً ثم ادخلي في صلاتك فلا تصرفي.

٥٩٥- عن معمر قال: سأله رجل فقال: إني أجد البنية وأب في الصلاة أصرف؟ قال لا حتى تكون قطرة، أحسبه قال يومئذ: هل أحد إلا يجد البنية؟

مثال (٥):

مريضة بالوسواس عمرها (٤٢) سنة هتتم كثيرٌ بصحتها بدرجة مرضية؛ حيث تقوم بتثبيت رباط لدرع الخاص بجهاز قياس ضغط الدم بصورة دائمة، وتضع الترمومتر في فمها طوال النهار لتقيس درجة الحرارة كل فترة وجيزة. أراد زوجها أن يصنع حداً بوساوسها وأفعائها القهرية بالعلاج أو الصفاق (بعد أن تم عرضها على عدد من الأطباء دون جدوى).

خطوات العلاج:

- تم عمل خطة واتفاق لمدة أسبوعين على أن يكون للروحة حق قياس درجة الحرارة متى شاءت وعلى الزوج أن يوجع المناقشة.

- طلب من المريضة استبدال ترمومتر الفم بأخر شرجي حتى يوجع زوجها فكرة الطلاق لمدة أسبوعين.

- ولأن الترمومتر الشرجي كان يحدث ألماً عند الحركة فكانت أثناء القيام بالأعمال المنزلية أو أثناء الجلوس توجع استعمال الترمومتر الشرجي لفترات كانت تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعة.

ثم طلب من زوجها أن يطلب منها أعمالاً متوصلة، تزداد في الوقت المطلوب أداؤها فيه بالتدريج، فتؤجل استعمال الترمومتر لفترات أطول، واعتادت على الإحساس بالقلق لفترات أطول، فتقل درجة انقباض والضغط.

- في خلال أسبوعين تحسنت كثيراً

- وفي خلال شهر ونصف لم تكن تستعمل الترمومتر إلا مرة واحدة يومياً.

- ومن خلال استعمال العلاج المعرفي السلوكي تم علاج مشكلة قياس ضغط الدم المستمرة.

مثال (٦):

طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها: 'هني لا تحتلم ملامسة أى شئ لرج أو دهي يديها أو جسمها وعند لمس برق أو الزيت أو العسل أو ما شابه فإنها ترفع يديها الاثنين إلى أعلى وتصرخ إن لم يحققها أحد إلى الحمام ليغسل لها يديها، تمنعت الطفلة عن أكل الحلوى وخصوصاً المصاصة، أو حتى الاقتراب من أى طفل بحسب مصاصة في يديه أو في فمه، أو أى بقايا حلويات حول لهم.

خطوات العلاج.

- طلب من الأم عمل قائمة تكتب فيها أسماء الأشياء التي تتجنبها ابنتها في قائمة هرمية تحوى أعلاها أكثر لأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق، وقاعدتها هي أقل الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق.

- طلب من الأم أيضاً عمل قائمة أخرى للأشياء التي تحبها الابنة جداً، ومن الممكن أن نضحى بأى شئ في سبيلها. وكان من أهم هذه الأشياء

الخروج مع أبيها لركوب المواصلات بأنواعها، أو اندهاب إلى البحر أو حديقة الحيوان.

- طلب من الأم أن تجهز ابنتها للخروج مع أبيها، وعلى باب المنزل عيها أن تلوث يدي ابنتها بالأشياء الموجودة في القائمة الأولى (عسل، حلوى، زيت، .. .) وأخذت أعلى درجات القلق.

- إذا رفضت الابنة الخروج وبديها مئونة يتركها أبوها في البيت، ويعرج وحده. وإذا وافقت تخرج مع أبيها للزحمة.

- في المرة السابعة قبضت الابنة الخروج مع أبيها ويدها ملوثتان بالعسل الأسود بعد أن مسحت يديها بمسحيد ورقى، وسجلت الأم درجة القلق المعتدلة في نظرها (٧).

- وهكذا تم تعريض الطفلة مرات ومرات عديدة لكل الأشياء التي كانت تنحبها حتى وصلت درجة القلق إلى (٢).

- بعد ثلاثة شهور لم تبد البنت أى مقاومة أو اعتراض أو تجنب للأشياء السابقة.

مثال (٧):

روحة عمرها (٣٤) سنة منذ سبع سنوات تشكو من وجود أفكار غريبة مثل أنها عندما تصلى وتسجد فإنها تسجد للشيطان وليس لله. تركت الزوجة الصلاة ثم تطورت المكرة وأصبح عندها شك أن مجرد حركة رموش عينيها هى رمز لسجود للشيطان. فتأكدت بذلك أنها كافرة وخارجة من ملة الإسلام، وأصابها الاكتئاب تركت الصلاة وكل الفروض الأخرى.

خطوات لعلاج صاب من المريضة تطبيق مبدأ وقف الفكرة لوسواسية ولكنها لم تحقق النجاح المرجو.

قطب منها نحين موقف القطار وأنه في وجود صوت القطار لا يمنع أحد عن الصلاة أو تذكر أو المداكرة أو الطعام أو الخ ولكن هذه الطريقة م تشعر كثيراً فطلب منها أن تركب فعلاً قطاراً (قطار أبو قير) وتقوم برحلة يومية من أول الخط إلى آخره، ونحس في العربة لتدب لفقاصرة ذات الصوت العن سرع وتقوم بحفظ جزء من القرآن (١٦ صفحة).

- وبدأت المريضة في الحفظ فأصابها نغم والإحباط لأنها لم تستطع حفظ (٤) صفحات في (١٧) يوم. وبدأت تحدث نفسها وتقول: 'إني م أستطيع إلا التفكير في فكرة الدكتور بحسوة وكلام روجي ماداً لم أخبره مريض قبل الرواح، طوال فترة الرحلة الأخيرة

عد تروى من القطار فهمت في هذه اللحظة فقط ماداً كانت تعنى هذه الفكرة. فيما أنى استطعت تجاهل صوت القطار العلى، ولم أفكر إلا في هاتين الفكرتين السابقتين، وامتنع عقلى عن التفكير في الوسواس فمن المؤكد أنى أستطيع تجاهل الفكرة الوسواسية الأصلية.

- وبدأت في الحفظ مهمة عالية، فحفظت (١٢) صفحة في (١٢) يوم. فمجرد نحاحي في السمع وانتركير، وتجاهل عقلى لصوت المريع وتكرار هذا الموقف، فربى بحث في تجاهل أثر الوسواس على عقلى وعدت للصلاة وانتظمت حياتى.

ولا أنكر أن الفكرة لارالت أحياناً تراودنى من حين لآخر، ولكنى أتجاهلها وأعيش معها.

(تجدر لإشارة بأن هذه المريضة كانت مسطمة على العلاج الدوائى ولمعرق بجانب العلاج السلوكى).

مثال (٨):

فناة عمرها (١٦) سنة تقول:

- عدى أفكار مصيقاتى تلاحقنى بين وهار وبقي ها سنة، وهى أبى لا اقرب من حمام السباحة لأبى حائفة من أب أدفع اساس والأصعد فى الماء
- وأبصا وأنا ماشية فى الشارع أخاف أن أدفع اساس أمام السيارات ويموتوا
- لما أكون فى مدرسة وبارية عني اسمم أخاف أدفع زميلاتي فيقعوا بسببى على السسم عشان كده تجحت هذه الموقف تماماً
- فدائماً أمشى بعيداً عن الناس فى الشارع، أكاد ألصق جسمى بالجدران وأنزل على السلم بعد زميلاتي بعثرة.
- ولما أحب أروح حمام المسحة أروح الصبح بدرى ولو ظهر أى إنسان أغادر المكان فوراً.

خطلة العلاج (التعرض التحيلى)

من هدف التعرض التحيلى هو تحرير المريضة من لآوف من أخصار مستقبلية محتملة ويتضمن مواجهة الموقف المحيطة والمرعجة مما يجعل المريضة تتأكد من أن ما تتوقعه أن يحدث لن يحدث، خصوصاً فى الموقف الذى يصعب التعرض ها، أو يكون التعرض فيه احتمال زيادة انقلق لدرجة غير محتملة ويشمل تخيل الأفكار المرعجة فتحتفظ المريضة بهذه الأفكار بشيرة لمخاوفها فى عقنها لفترة، فتعود عليها المريضة

وبداً القلق في التناقص، فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار كما هي وتمرور الوقت تفر حدة القلق شيئاً فشيئاً ثم تبدأ المريضة بعد ذلك في التعرض الحقيقي

كانت الحصة معتمدة على التعرض لهذه الموقف تخيلاً ومع الاستجابة لمصقوس حتى تتأكد المريضة أن ما تتوقع أن يحدث، من غير المحتمل حدوثه وقد صلب منها أن تتخيل وتنام الأفكار المرعبة بشدة مخاوفها، وأن تختلط به في حينها لفترة لكي تتعلم كيفية قبول الأفكار كما هي، .. مجرد أفكار .. وتمرور الوقت تقل حدة القلق.

- صلب من المريضة كتابة أفكارها فكرة فكرة في شكل قصة خلال خمس دقائق تتخيل فيها نفسها مظراً مضرراً، وموقفاً موقفاً، مهما كانت سلبية أو مؤلمة أو مرعبة، وتسجيل مدى قلق يحدث من وقف مصقوس ومع التحجب

- ومن المعلوم أن هذا التعرض التخيلي سوف يخلق في البداية الكثير من الإزعاج والقلق وكما ردد القلق الذي يمكن مقاومته كلما كانت النتيجة لنهاية أفضل.

- لقد وجدت الفتاة أن تخيل موت طفل في حمام السباحة نتيجة دفعها له في الماء أو موت فتاة في الشارع بسبب دفعها في أمام السيارات أمر مرعب، ويسبب قلقاً شديداً ودرجته (٨).

وكيف كان إهمالها وخروجها من البيت هو سبب كل هذه المآسي المتوقعة وأنها ستتحمّل المسؤولية وحدها فيما حدث من موت للطفل أو الفتاة وتخيلت مخربة الناس منها، واحتمال دخولها السجن.

- كان على الفتاة أن تسجل قصتها ذات خمس دقائق على شريط كاسيت وتكرار تسجيلها ثم تسمعها لمدة ساعة يومياً في الأسبوع الأول والثاني.

- وكان نتيجة ذلك أن راد القلق والألم والإزعاج كلما كتبت أو تخيلت أو سمعت، بل وحاولت إيقاف جهاز التسجيل عدة مرات لأنها كانت تشعر أن مجرد سماع الأفكار وتكررها سوف يجعلها تتحقق في الواقع، لذلك كانت تحاول تجاهل الفكرة المسجلة بالتفكير في أشياء أخرى تشتت لانتباهه.

- في الأسبوع الثالث والرابع طلب من الفتاة لسماع إلى المسجل يومياً لمدة ساعة، وكتابة قائمة بمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء والأفكار التي تتجنبها ودرجة تجنبها لهذه المواقف بعد كل سماع.

- لوحظ أنه بعد تكرار مرات الاستماع إلى القصة وتجنبها كأنها تحدث في الحقيقة أن درجات القلق والإزعاج بدأت في الروال تدريجياً (فندق متوسط درجته ٥) - في نهاية الأسبوع الرابع أصبح تخيل المواقف السابقة أقل إثارة للقلق وأصبحت الفتاة أقل تصديقاً بأن هذه الأفعال ممكن أن تحدث.

- وبتكرار كتابة وسماع القصة وتجنبها رجع إلى الفتاة تفكيرها المطلقى وتأكدت أنه من المستحيل أن تقوم هذه الأفعال حتى وإن خطرت ببالها تلك الأفكار.

- وبنهاية الأسبوع السادس وصلت درجة القلق إلى (فندق ضعيف درجته ٢)

- طلب من الفتاة بعد ذلك أن تبدأ في تخيل فكرة أخرى من قائمة التجنب ثم كتابتها ثم تسجيلها ثم سماعها بنفس الطريقة السابقة.

- ثم طلب منها أن تبدأ في التعرض الحقيقى التدريجى والازول بين الناس وتمشى في الشارع. تنتهى الثقة وتزل على السهم بين رميلاً، وتذهب إلى حمام السباحة وتتمشى على حافته بين باقى البسات و..... و.....

مثال (٩):

بى دىم شكوى يقور دىمعى سقوى شته لىس كىمها. وىر أمث وحشه ماناكش من رىبىه (وىسكى وىفلى يد أمه وىقور: یدت حنوة یا مانا).
 ۱. بقول غدى كلام فى دىمعى يقور ۱. حواتت وأمث وحدثك وحشيين،
 ۲. دىمى دىمعى دىمى قىب كلام كىم احيانا كقبره ىسكى وىقور لأخته وأولاد
 خدره هى فى دىمعى كلام كىم رى لى فى دىمعى؟ وتقول لأم. بى رافى
 بفرج عى سىمى لى غىس ما بىشوف أى حاجه تفعل تكرر فى دىمعى
 قول المهر.

الملاج:

لأنه من الصعب فحص العلاج معرق نىسوكى مع هذا لطف كىمى بالعلاج
 دىمى فقط جرحه قىبىة حد فرض كل مساه. احدث هذه لأفكار بعد ثلاثة
 أسابيع من بداية العلاج. مما أكد صحة التشخيص.

۱. تم فحص الأم بالاسمى فى علاج مدة ثلاثة أشهر وعرضه مرة أخرى
 (سأكد من تشخيص. تم أخذ ممر علاج بعد أخذ رأى رىمى آخر، كما نصيح
 مراجع العلمى)

مثال (١٠):

مرىض ىمى من العمر (٣٣) سنة ىقول. حضرت درس دىمى كان موضوعه أن
 من يتفقد باعلاق ولو باشرل يقع انطلاق، ومن ىسب لىمى فهو كافر خارج من
 ملة الإسلام.

فمرت إلى ذهني بعد ادرس فكرة أن كن كلمة أقومها من الممكن أن يكون معها سب الدير، و أحاف أب أتفط بكلمة الطلاق بأى معنى وبسب ذلك بركت الورشة واعدلت عن الدرس بدرجة إلى أحيانا، أضع يدي على فمي حتى أصمت وأمع أى كلمة تخرج من فمي بسب الدير أو الطلاق

وكان المريض يعانى قبل ذلك من مشكلة تكرار الوضوء وإعادة الصلاة وعسيل يديه عند لمس أى شئ (حوالى ٦٠ مرة فى اليوم) وكان يستغرق ساعتين على الأقل فى الاستحمام كل يوم وكان يعانى أيضا من تكرار كلمات الصلاة والأدكار والقرآن.

خطة العلاج:

الجلسة الأولى فى الأسبوع الأول

- تم كتابة العلاج ...

- ذكر أحاديث «إن الله تجاوز لأمتي ..» «إن أباسا من أصحاب النبي ﷺ وجدوا ما يتعاضم في صدورهم...».

وهنا طمئن قلبه مؤقتا وتم الاتفاق على بدء العلاج السلوكى بعد أسبوع

الجلسة الثانية - الأسبوع الثانى

- علاج الأفكار الوسواسية وتمثل فى:

أقل وجود الفكرة وعش معها . (تم شرحها).

- مبدأ وجود الفكرة بدون الفلق المصاحب لها . (تم شرحه).

- ضرورة وقف المناجاة الصامتة ...

مبدأ إن أردت أن تسمى شيئاً فأنت تتذكره ...

الجلسة الثالثة - الأسبوع الثالث:

- بدأنا بكتابة الأفكار بالتفصيل - رفض الكتابة وقال: صعب

- قلت له: حصر كل يوم بسحكي السحكة معا

- فقال المريض: بفلوس أم مجاناً؟

- قلت له: بفلوس.

- فن: خلاص كل يوم أكتب أحسن وأوهر الفلوس.

- أحضر المريض كشكولاً وبدأ في كتابة أفكاره بالتفصيل المحل لمدة ساعة يومياً

الجلسة الرابعة - الأسبوع الرابع:

يقول المريض: - مارانت الأفكار كما هي ولكن القلق قليل.

- بطلت تكرار الكنمات وإعادة الصلاة.

- ضعفت على نفسي ولا أكرر الوضوء.

- غسل اليدين وصل إلى (٢٠) مرة في اليوم.

تم الاتفاق على: - الاستمرار في كتابة الأفكار (ثلاث صفحات مرتين في اليوم).

- عدم غسل اليد مطبقاً إلا قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام.

- الاستحمام قبل النوم فقط ولا يتعدى نصف ساعة. وعلى

الزوجة شيهه بعد مرور (٢٠) دقيقة ويتم غلق محبس المياه بعد

(٣٠) دقيقة.

الجلسة الخامسة - الأسبوع الخامس

يقول المريض - لم أعد أخاف من الأفكار وورودها على عقلى

- اكتشفت أن هذه الأفكار لا تمثلى وبكها تمثل مرض الوسواس القهري كما قلت لى.

- ماريت أكتب الأفكار وبكها لا تأخذ إلا صفحة واحدة فقط (٩ مرات فى نصف الساعة).

- قل عسيل يدي كثير وبكى عندما أسلم على أحد غير طفيف أو يده مبسة أو يد عرق أعسل يدي وبكى بماء فقط وبدون صابون ومرة واحدة. وأصبح غسيل ليد (٨) مرات فى اليوم فقط.

- أصبحت لا أكرر بكلمات فى الصلاة ولا أعيد الوصوء أو الصلاة بعد أن عرفت أن الخروج من الصلاة وتكررها هو عدم احترام لها وأن أفب أمام الله وأن استعمال الماء الكثير محرم وأن زيادة عدد مرات عسيل اليدين أو الأرجلين فى الوصوء عن ثلاث مرات فيه إساءة وبكى مارلت فلما أن يحدث أى خطأ - ثم الاتفاق على نفس الطعام السابق.

الجلسة السادسة - الأسبوع السادس

يقول المريض - أصبح ورود هذه لأفكار على عقلى فى أوقات الفراغ، وعندما لا أكون منشغلا فقط.

- لست قلقاً من هذه الأفكار أبداً وأعرف أنها تافهة.
- أريد التوقف عن كتابة هذه الأفكار.
- غسل اليدين لا يتجاوز (٤) مرات في اليوم
- الاستحمام في مساء لا يتجاوز (٢٠) دقيقة
- لم يحدث هذا الأسبوع تكرار الكلمات أو إعادة الوضوء والصلاة.

الحصة السابعة - الأسبوع السابع

يقول المريض: - أصبح اشغالي بالأفكار مثل شعبان أى إنسان بال لوحات المعلقة على الحائط.

- توقفت هذا الأسبوع عن كتابة هذه الأفكار.
- لا أعسل يدي إلا بعد الخروج من الحمام وقبل الأكل وبعد الضرورة فقط.
- الاستحمام ينتهي قبل تنبيه الزوجة (أقل من عشرين دقيقة).
- لا يصيبني أى قلق أثناء الوضوء أو الصلاة أو بعدهما
- (إنما الأعمال بالنيات)، وتوقفت الجلسات.

مثال (١١): البطة الوسواسي

رجل يبلغ من العمر (٤٦) سنة يشكو من استعراقه وقتاً طويلاً (ساعتين) في قضاء الحاجة (الحمام) لكي يتأكد تماماً أن مشابته قد حلت من البول، وأن المستقيم قد حلا تماماً من العائط (البراز)؛ وذلك للريبة في الوصول إلى الكمال

في الطهارة وغيرها، ولعدم قدرته على احتمال عدم القيام بالشئ كما ينبغي وعلى أكمل وجه.

استغرق وقت طويل جداً في الاستحمام (٣) ساعات لكي يتأكد من وصول اللبنة والصابون والماء إلى كل مكان في جسمه، وغسل كل عضو من أعضاء الجسم عدد معين (٣) مرات (عدد جيد)، ولو أخطأ فيه أو نسي يعيد ويكرر الغسيل والعدد.

غسل جسمه يكون بنظام معين من أعلى لأسفل، ومن اليمين إلى الشمال، وبترتيب معين لكل عضو.

تجفيف الجسم له نفس الطقوس ونفس النظام ونفس العدد. وكلما حاول الإسراع، أو ضغطت عليه زوجته وأولاده بزيادة البطة أكثر فأكثر، واستغرق وقتاً أطول.

بعد ارتداء الملابس والاستعداد للخروج لابد من وضع الملابس على السرير بنظام معين، ولابد أن يكون خط أررار القميص متعامداً مع حزام البطلون وفي المنتصف تماماً - الحرص على عدم وجود أى كسرات في القميص من الأمام عند دخوله في البطلون، ولابد من دخول القدم داخل البطلون بدون لمس القماش. ولو حدث يعيد إخراج رجله وإدخالها مرة أخرى خوفاً من حدوث شئ غير سار، ولابد عند ارتداء الملابس البدء في نظام معين وبترتيب معين لا يتغير. وإذا لم تسمح الظروف بذلك ينتظر ولا يتساهل أبداً.

يقوم بتمشييط شعره إلى اليمين قبل ارتداء الملابس، ثم يقلبه على الشمال عند الخروج - لبس وتلميع الخذاء عند كل خروج ونفس النظام - ربط الخذاء بحب

أن يكون في صورة دائرتين متساويتين في القطر وإعادة ربطهما عدة مرات إن لم يكونا كذلك (٣ مرات (عدد جيد).

لقد كان هذا المريض مستغرقاً تماماً في طقوسه، وأصبح القيام بالعمل على الوجه الأمثل، (وحتى لا يحدث دائماً) أهم عبء من العمل نفسه وإنجازها، وصورته أهم من محتواها.

خططة العلاجية:

تم عمل القائمة الأساسية للتعرض ومع الطقوس

سلسلة	العرض	شدته
١	رباط خداء مرة واحدة وفي صورة تلقائية بدون دقة	٥
٢	تجميع خداء عند الضرورة فقط وليس عند كل خروج	٥
٣	ارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب	٧
٤	الخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة سريعاً	٩
٥	الاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة	١٠

تم عمل قوائم فرعية صغيرة والبدء في برنامج التعرض ومع الطقوس قائمة ببدء باقيها إحدائاً تلقئ. ونهاءً بأشدها حتى تحرر المريض من كل طقوسه ومن القلق الحادث بالامتناع عنها.

١- التعرض ومع الطقوس عند ارتداء الخداء

أ- ارتداء الخداء الأيمن قبل الأيسر والخروج وتكرار ذلك مدة ثلاثة أيام.

ب- من اليوم الرابع إلى السادس ربط الحذاء مرة واحدة فقط والخروج، وتكرر ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- من اليوم السابع إلى التاسع ربط الحذاء وعمل دائرة واحدة فقط، والخروج وتكرر ذلك مدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في نقطتين أ، ب).

د- من اليوم العاشر وحتى الثاني عشر بفس الحذاء والخروج بدون تكرار تنميته وتكرر ذلك مدة ثلاثة أيام مع (ما سبق في النقاط أ، ب، ج).

هـ- تكرر كل ما سبق من اليوم الثاني عشر وحتى يوم الثامن والعشرين.

يرحظ تريد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة حتى وصل في بعض الأحيان إلى (٩) درجات في اليوم الثاني عشر، ثم عندما تعود المريض على مع الطقوس بدأ مستوى القلق في الانخفاض ووصل في نهاية الأسبوع الثالث إلى درجتين أو أقل وأكمل المريض خطته حتى نهاية الأسبوع الرابع.

٢- التعرض لارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب.

أ- وضع الملابس على السرير بدون نظام لمدة ثلاثة أيام.

ب- وضع القدم داخل البسطون مع لمس القماش لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- عدم الالتزام بنظام وترتيب ارتداء الملابس، والبدء كيهما اتفق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطتين أ، ب).

د- عدم النظر في امرأة للبحث عن أي كسرات في القميص ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقاط أ، ب، ج، د).

هـ - عدم مصاوعة النفس لعمل أى تعديل فيما سبق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقاط أ، ب، ج، د)، والخروج مباشرة من البيت وعدم ترك أية فرصة للتراجع.

لاحظ المريض ازدياد مستوى القلق طائفاً مكث داخل المنزل وكان لديه رغبة شديدة بعمل الطقوس. وفي نهاية الأسبوع الخامس لم يبد المريض أية مقاومة، بل أصبح القلق غير موجود تماماً، وأكمل المريض خطته حتى الأسبوع السادس.

٣- التعرض ومع الطقوس الخروج من الحمام (ساعتين)

تم عمل خطة للخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة، والاتفاق مع المريض على تقليل مدة مكث بالحمام عشر دقائق كل ثلاثة أيام باستعمال ساعة ومساعدة الروجة؛ لاحظ المريض تزايد مستوى القلق كلما قل الوقت بصورة مطردة، ثم بدأ في تناقص مع التعود. وبعد (٣٣) يوماً لم يتجاوز المريض عشر دقائق في الحمام بعد أن كان كان ساعتين.

٤- التعرض ومع الطقوس للاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة (ثلاث ساعات).

باستعمال ساعة ومساعدة الروجة تم الاتفاق على اختصار مدة الاستحمام (١٥) دقيقة كل ثلاثة أيام، وتقليل الطقوس تدريجياً - تصاعد مستوى القلق بصورة كبيرة حتى وصل إلى درجة غير محتملة (١٠) درجات في اليوم لسابع. ولم يستطع المريض التعيش معه أو مقاومته أو تجنبه.

تم تغيير الخطة.

أ- اختصار الوقت (١٥) دقيقة كل أسبوع.

ب الأسبوع الأول: استخدام الصابون العادي وعدم استخدام أى مطهرات، والامتناع عن النوم فى البيوت لتأكد من وصول ماء إلى كل أجزاء الجسم.

ج فى الأسبوع الثانى: غسل كل جزء من أجزاء الجسم بالليفة والصابونة وبناء مرة واحدة فقط، وعدم تكرار ذلك، وعدم البعد، مع (ما سبق ذكره فى القطعين أ، ب).

د- فى الأسبوع الثالث:

اليوم الأول: غسل جزء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم لثانى: غسل جزءين من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثالث: غسل ثلاثة أجزاء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الرابع: غسل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الخامس: غسل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السادس: غسل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السابع: غسل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد، مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج).

هـ- الأسبوع الرابع: تخفيف الجسم بدون النظام والترتيب السابق مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج، د).

و- الأسبوع الخامس: تكرار ذلك مرات ومرات ومرات مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج، د، هـ).

مع ملاحظة

- أهمية وقف الطقوس أثناء الاستحمام، ونسبه المريض أنه كلما ارتفع معدل قلقه لدرجة غير محتملة عليه تأخير أو تأجيل الطقوس ببطء حتى يتم التعود على ذلك.
- الاستعانة بالروحة لتحديد الوقت عن طريق استخدام ساعة
- تنبيه المريض أن الشعور بالخوف علامة على التقدم، وأن تحمل القلق والتعود عليه هو الطريق للشفاء.
- مرة أخرى لاحظ المريض وروجه تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة كما تعود على أدائها.
- ومرار الوقت بدأ انقلى في التراجع وانخفاض حتى وصل في نهاية الأسبوع الثاني عشر إلى أقل من درجتين

العلاج المعرفي

لأهمية العلاج المعرفي الشديدة في مثل هذه الحالات وهائلته الكبيرة (ارجع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة في مرض الوسواس القهري).

مثال (١٢).

صاحب في الصف الثاني الثانوي يعمل يديه كثيراً لأنه يشعر بالاشمئزاز عند لمس التراب والمواد السائلة بأنواعها خصوصاً الدرجة والذهبية.

يتجنب لمس أيدي الناس في المصافحة خوفاً من نقل القاذورات أو لمس العرق أو احتمال حمل اليد لأي قذورات لعدم غسلها بعد الأكل أو الخروج من الحمام

هد المريض لا يعيه مطلقاً اسوث ولكنه يشعر من لأشياء سابقة، ويشعر بالقرب من القرب منها أو لسهاء ردى تكون أمه هي السبب في هذه المشكوى حيث كانت تربيته في صعره على ذلك، وتجسه كل هذه لأشياء لمدام وبصورة صارمة.

تم عمل خطة علاجية بسيطة تشمل كتابة كل هذه لأشياء القدرة في صعره، ولتى تسبب له الاشمترار والقرف والعيان وتشمل.

١- التراب وأى شىء عبيه آثار التراب.

٢- الأشياء الزخعة.

٣- المواد الدهنية.

٤- عرق الآخرين.

٥- الدم.

٦-

٧-

بدأ المريض في ان تعرض يلمس التراب والامتناع عن حقوس عميل اليد لمدة:

(١٠) دقائق اليوم الأول

(٢٠) دقيقة اليوم الثانى

(٣٠) دقيقة اليوم الثالث

(٤٠) دقيقة اليوم الرابع

(٥٠) دقيقة اليوم الخامس

(٦٠) دقيقة اليوم السادس

(٦٠) دقيقة اليوم السابع

بدأ تكرار ذلك مدة أربعة أسابيع حتى حدوث التعود، وانحصر القلق إلى قلق خفيف ثم بدأ لتعرض ومع الطقوس ساقى المواد وبعض الصريقة السابقة. وقد لوحظ ارتفاع حدة نطق مع ترايد فترة التعرض، وبعد مدة بدأ القلق في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى أقل من (٢) في المواد المراجعة والدم. واختتمت لمدة عند لمس التراب والمواد الذهبية في مدة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع.

(لمزيد من المعلومات راجع كتيب التعرض ومع الطقوس).

مثال (١٢)

طاب في السنة الثانية بإحدى الكليات يعاني من تكرار غسيل يده مرات عديدة. فقد كان له زميل دخل دائم الرسوب من المصورة، ويعمل أهله بالكويت وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ سانه كلمة المصورة أو الكويت، فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب في الكلية والذي رد الأمر سوءاً أن أخته انتحقت بكية في المصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أي شيء من أدواتها (وانتي لا بد من تركها خارج البيت أدوات الكلية، كوب، معقنة، شوكة، سكية، ملابس، حذاء) ثم بدأ في غسيل يده مرات عديدة عند لمس أي إنسان (لا بد أن أي إنسان لمس إنساناً آخر جاء من المصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها)

وفي البيت لا بد من غسيل يديه كثيراً (لا بد أن أخته التي تذهب للمصورة تلمس أي شيء في المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد

ويضطر نفسيلاً بده، بل والأدوات نفسها، ويصبح أسيراً لعادة غسيل اليدين، يبدى فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته

الخطوة العلاجية

هذا المريض لا تعيه القدرة ولا يشمئز منها، ولا يعنيه التلوث والميكروبات والممرض، ولا يخاف منها ولكن يسيطر على عقده هذا التفكير السحري؛ أن مجرد نطق كلمة المعصورة أو لكوييت سوف يصبح فاشلاً راسباً، أو التفكير الحرقى بأن من إنسان فاشل وراسب أو شىء يخصه لابد أن يجمعه هو الآخر راسب وفاضل. واعتقاده هذا جمعه يعترضه ساس ويتجنب أى تلامس بهم أو متعلق بهم.

العلاج المعرف

تصبح الاعتقاد الخاطئ وذلك عن طريق مواجهة المباشرة للمعتقدات الخاطئة التي تحتوى تحت الأفكار القهرية فينشجع المريض على ملاحظة أفكاره، ويتعلم مواجهة هذه الأفكار؛ فيصبح تسلسل الأفكار الوسواسية وتعاقب الأفعال القهرية أقل اعتياداً.

سوف يبدأ الآن بمواجهة تقييم غير لواقعى وغير الحقيقى بتصديق تقييمات حقيقية وعقلانية لهذه المواقف لكي يجعل تفكيره مريض دقيقاً وصحيحاً؛ بمعنى أن يعرف أفكاره الوسواسية، وأن يصممها كما هي، وبالتالي أن يتعرف على الحقائق الفعلية بموقف المثيرة للقلق لأن الأفكار والتحيلات الوسواسية دائماً ما تكون شديدة ومبسية على أساس من الأحاسيس والمشاعر السلبية عن محضر مستقبلية.

الاعتقاد الخاطئ	قيم غير حقيقي - أفكار غير منطقية	قيم مطلقة وواقعية - حديث النفس
<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في تقدير الأذى وخطر 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن أحمي نفسي من الرسوب والغشل حتى لو كان هذا الاحتمال بعيد جداً. 	<ul style="list-style-type: none"> لماذا لا أعطى نفسي الفرصة لأفعل شخص سليم لا يعاني من الوسواس القهري.
<ul style="list-style-type: none"> تفكير سحري. المبالغة في إصغاء الأهمية على الأفكار. 	<ul style="list-style-type: none"> مجرد التفكير في فكرة سيئة لا بد أن يحدث، ولا بد أن يحدث السوء والأذى. 	<ul style="list-style-type: none"> لماذا مجرد فكرة، إنها ليست مجرد أفكار. هذه الفكرة وسواسية لا تعني شيئاً. الأفعال هي التي تؤذي وليست الأفكار.
<ul style="list-style-type: none"> عدم تحمل القلق. 	<ul style="list-style-type: none"> لا أستطيع تحمل القلق ولو حتى لو فلت قصير. سوف أكرر غسل يدي حتى يروى القلق وأطمئن أنني لن أرسب ولن أكون فاشلاً. 	<ul style="list-style-type: none"> القلق سوف يقل بمجرد الانتظار والصبر. لا بد من تحمل بعض القلق لكي أشعني لهايا ويرتاح عقلي. لا يجب عني الآن القيام بالطقوس ولا بد من الامتناع عن تكرار غسل اليد.
<ul style="list-style-type: none"> تفكير عراني أو وهمي 	<ul style="list-style-type: none"> عندما أقوم بتنفيذ الطقوس أستطيع منع مصائب وأضرار أخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> هذه الطقوس لتكرار غسل اليد لا تفعل شيئاً سوى تعديدي أنا والآخرين من حولي. لا بد من الامتناع عن تنفيذ الطقوس ولن يحدث شيء، ولن أرسب، ولن أكون فاشلاً. هذه الطقوس متعبة ومضیعة للوقت.

<p>هذا التفكير سوف يهد حياتي ووقتي. إن حقيقة أنني سوف أكون راسباً أو فاشلاً أحقر من أن يصدقها عقلي المريض. إن التعب والعذاب الذي وضعت فيه نفسى أقسى وأمر من أن أرسب بالفعل، وإذا حدث سوف أتعامل مع ذلك بعقلانية ومطيق.</p>	<p>• تفكير ماذا لو ماذا لو حسنت ... ؟ ماذا لو رسبت ... ؟ ماذا لو ... ؟</p>	<p>• تفكير ماذا لو ماذا لو حسنت ... ؟ ماذا لو رسبت ... ؟ ماذا لو ... ؟</p>
<p>أنا أقبل هذه الأفكار الوهمية. أنا أعرف منطقياً استحالة حدوث ذلك. إن السبب في ذلك هو عقلى المريض والذى لابد من علاجه.</p>	<p>قد يحدث و أدى وأصاب بالقلق ... قد أرسب ... قد أكون فاشلاً ...</p>	<p>• اشكك استواصل وغير المحتمل. قد أرسب ... قد أكون فاشلاً ...</p>

العلاج السلوكى (التعرض ومع الطقوس)

- تماماً مثل المثال السابق.
- كتابة كل الأشياء التى كان يتجنبها المريض ككتابة كلمة لمصورة والكوبيت (١٠) مرات لكل منها ويخط كبير وتعليقها في المنزل طول مدة العلاج (وقد رفض المريض ذلك).
- كيفية مواجهة أفكار أخرى وعلاجها
- طرق أخرى لمواجهة المعتقدات الخاطئة
- التحريب السلوكى.

- تدریس لاختبار معتقدات والأفكار الخاصة وعلاجها

- البطاقة متعددة الألوان.

كل من سبق يمكن الرجوع إلى كتیب تصحيح لمعتقدات الخاطئة.

مثال (١٤)

روحة عمره (٣٦) سنة تعانى منذ (٨) سنوات من الخوف من المرص والجراثيم وميكروبات وفيروسات لكبد والإيدز ولسموم والبكتريا والكيمائيات، وتغاف على أولادها وروحها أن تنتقل هم هذه المواد ملوثة وتنسب في مرضهم أو موتهم فهي تغسل يديها أكثر من (٦٠) مرة في ليوم، ومنتهية ثمناً لأى شيء تلمسه، لها كرسي معين مجموع على أولادها وزوجها الجيوس عيه، حددت لنفسها كوباً معيناً وشوكة وسكينة وملقعة وصبق لا يلمسه أحد من أولادها أو زوجها خوفاً عبيهم.

تجنب ثمناً لمس لموعين غير الصبغة - مقابض الأبواب - مفاتيح النور - شمعون - سقوط - المكسة الكهربائية والعادية - المكواة - سدة المهملات - املايات والملابس وأى شيء في الحمام، وتقصى حاجتها شبه واقفة لكي لا تلمس قاعدة التواليت تعنى اء قبل استعماله لشكها في تلوث خزان المياه. لا تأكل الطعام، بدهر المشتري من المحلات مصلقاً حيث تعتقد تلوث أيدي العمال والطباخين.

كانت الروحة تقوم العلاج أو الذهاب إلى الطبيب بحجة أنها تفعل ذلك خوفاً على أولادها وروحها من أن يصيبهم أى مكروه بسببها، وأنها مهما تعبت سوف تصحى من أحيهم، وسوف تعيش حياتها تجاهد وتحدون أن تمنع عنهم كل شيء صر حتى لو كلمها هذا كل وقتها وجهدها ولم لا؟ وقد أصبح كل شيء الآن على ما يرام بسبب طقوسها هذه في نظرها.

العلاج المعرف

١- على الطبيب اقناع المريضة بصورة علمية مبسطة بأن تنقل الأمراض التي تتحملها لن يحدث لأولادها.

٢- على المريضة أن تعرف أن مجرد التفكير والخوف من حدوث المرض لن يبعده يحدث، ولابد أن تتخلص من هذه الأفكار (باب علاج الأفكار الوسواسية).

٣- على المريضة مواجهة معتقداتها الخاطئة التي تختفي خلف أفعالها القهرية (كنثال السابق، مع كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة)

العلاج السلوكي (التعرض ومع الطقوس)

١- تم عمل قائمة بالأشياء التي كانت تتجنبها مرئبة حسب شدتها من لأقل إلى الأشد.

٢- تم عمل برنامج يومي للتعود على لمس الأشياء التي كانت تتجنبها وعدم غسل اليد بعد لمسها (كما سبق شرحه في الأمثلة السابقة)

٣- لوحظ في هذه المريضة الخوف الشديد وارتفاع مستوى القلق بصورة م تحتسها، فتم تغيير الخطة والبدء في برنامج التعرض التخيلي، والذي كان هدفه تحرير عقلها من المخاوف والأخطار التي تطل أنها سوف تحدث لأولادها وروحها.

وكانت خطوات العلاج تشمل:

- تحليل الأفكار المرعبة والمخيفة في عقلها والاحتفاظ بها لفترة حتى تتعود عليها ويبدأ القلق في التناقص فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار والعيش معها كما هي بدون المشاعر المصاحبة لها.

ثم يبدأ في الخطوة التالية وهي التعرض الحقيقي

- كان على المريضة كتابة أفكارها ومخاوفها والمواقف المرعبة التي كانت تدفعها لقيام بصقوس عسيل بيد المتكرر، وكل ذلك في قصة في حدود خمسة دقائق تخيل فيها أولادها وروحها وقد تنقلت إليهم الأمراض بسبب إهمالها في عسيل يديها، وكيف كانت معاناتهم، وكيف أصابهم الموت، وأنها تتحمل وحدها المسؤولية في انتقال المرض إليهم قبل موتهم وتحييت سحرية الناس منها واحتمل دخولها السجن وكان عليها أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكررها خلال نصف ساعة ثم سماع هذا الشريط يومياً لمدة ساعة

- كان نتيجة هذا التعرض التخيلي أن القلق بدأ يتصاعد ووصل إلى مداه في نهاية الأسبوع الثاني. ثم بدأ يتناقص وأصبح تخيل القصة السابقة أقل إثارة للقلق، وأصبحت أقل تصديقاً أن الأمراض السابقة سوف تنتقل منها إلى أحبائها، وأنها سوف تتسبب في موتهم، ورجع إليها تفكيرها المنطقي وتأكدت أنه من المستحيل حدوث هذه المصائب بالطريقة التي تخيلها، وختتم هذا التيقن في نهاية الأسبوع السادس.

٤- بدأت المريضة في التعرض الحقيقي للأشياء التي كانت تتجنبها (أي لمسها) وعدم عسيل يديها لفترات تردد تدريجياً يوماً بعد يوم كما في المثال قبل السابق

٥- بدأت المريضة بعد ذلك في عمل جميع الواجبات المنزلية بالتدريج

الأسبوع الأول عسيل المصابين وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثاني ما سبق، مع لمس مقابض الأبواب وعدم غسل اليد بعدها،

ومع لمس مفاتيح النور وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس التبيعون وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس المكواة وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثالث ما سبق، وتزيد إليه استعمال الكنسة الكهربائية والعادية وعدم

غسل اليد بعدها.

ومع جمع القادورات والشراب وعدم غسل اليد بعدها

ومع لمس سلة الريالة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس قاعدة التواليت وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الرابع ما سبق مع لمس الملايات وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس الملابس المستعملة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس أى شىء فى الحمام وعدم غسل اليد بعدها

ومع قضاء الحاجة وهى جالسة.

الأسبوع الخامس ما سبق مع لمس الخضرارات والفواكه قبل غسلها وعدم غسل

اليد بعدها.

ومع استعمال مياه الخمية دون غليها وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع السادس: ما سبق مع

الأسبوع السابع ما سبق مع

٦- كان على المريضة بعد الشفاء أن تشعل وقتها . ..

- صلاة وعبادة ...

- علاقات اجتماعية قوية ...

- القيام بأعمال المنزل ...

- زيارات ..

- تجنب الإجهاد .

- ممارسة رياضة المشى ...

- تعلم الاسترخاء وممارسته ...

مريد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات

- التعرض ومنع الطقوس

- تصحيح المعتقدات الخاطئة.

- علاج الانتكاسات المرضية.

- التعرض التدريجى.

مثال (١٥) , لتعرض ومنع طقوس الدقة والترتيب

روحة تعالى من الأفعال القهرية الخاصة بالترتيب والدقة والتماثل والتورى،

كانت لا تحتل رؤية الفرش والملابس و لثلاث والأشياء الأخرى بالمنزل موضوعه بطريقة غير صحيحة وغير نظامية وغير متعائلة بدقة (كما تراها هي).

تقوم بتعيق الملابس فى الدولاب بنظام دقيق - لون معين من الملابس مع نفس

لون الشماعة و مكان محدد - ترتيب نوع الملابس بنظام دقيق - لو دخل روجها

المطبخ فهي تسرع ورائه لتعديل أى تغيير نظام الملاعق والشوك والسكاكين -

الأطباق والأواني مرتبة بدرجة من الأكبر إلى الأصغر - الزجاجات والبرطمانات في صف واحد، الصوينة في الخشبي، والقصيرة في المنتصف، والكتابة عليها تكون من الأمام - ترتيب الأخعة والبطون والملايات والقوط والمعارش كل نوع على حدة وفي مكان محدد - وضع المخدات موزعة لعرض السرير وعلى بعد ثابت من الحافة - لسجاد جيد لا بد أن تكون في منتصف الغرفة تماماً وموازية للجوانب، وقد اشترت فرشاة مخصوصة لكي تجعل البشراشيب مستقيمة وغير منكوشة - وكنت تفرص على وضع الكراسي والدوايب والترابيزات متوزعة مع الجوانب ومتعامدة على بعضها تماماً، وإذا وجدت اضطراباً بسيطاً في كل الأشياء السابقة أو غيرها فإن ذلك يشير لديها قلقاً شديداً وارعاجاً مما يسبب لها مشاكل مع زوجها وأولادها، وجعل معظم أقاربها لا يزورونها

العلاج المعرفي ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة

العلاج السلوكي (التعرض ومنع الطقوس)

- **التعرض** يتضمن التعمد التدريجي لرؤية الأشياء موضوعة في مكان غير صحيح، ومنع الطقوس يتضمن مقاومة الدفع لإعادة هذه الأشياء إلى مكانها الصحيح.
- تم عمل قائمة التعرض ومنع الطقوس لكل الأفعال القهرية التي كانت تقوم بها وترتيبها حسب شدتها . الخفيف .. ثم المتوسط . ثم الشديد كالآتي.

مسلسل	العرض	شدته
١	وضع البشوك والملاعق والسكاكين بدون توارى وترتيب.	٥
٢	وضع البرطمانات والزجاجات بدون تدرج الأطول ثم الأقصر، وبدون وضع الكتابة من الأمام.	٦

٦	وضع الأصابع والأوتار بدون الترتيب المتدرج والدقة.	٣
٧	حفظ الملابس في الدواليب بدون الالتزام بتجميع الألوان معا وعدم وضع نفس اللون مع نفس الشماعة.	٤
٨	تحريك السجاجيد ووضعها على حسب الأماكن الحالية وليس على حسب تواربها مع الجدران، وعدم الالتفات إلى استقامة الشراشيب.	٥
٩	ترتيب الألبسة والبطاطين والملابس والمعوط والمفارش على حسب استعمالها وليس على حسب لونها أو نوعها.	٦
١٠	وضع الدواليب والثرابيرات والكراسي وباقي الأثاث على حسب الحاجة إليها وليس على حسب تواربها مع الجوانب أو تعامدها على بعضها.	٧

- كان على هذه المريضة أن تختار من القائمة السابقة الشيء الذي يثير لديها أقل قدر من القلق والإزعاج وهو هنا وضع الشوك والداغق والسكاكين بدون توارب أو ترتيب، وبعدها تحركهم إلى وضع غير صحيح (و يطرأها) ثم تقاوم الدافع إلى ترتيبهم وتواربهم.

- كان إحساسها بعدم الراحة يتزايد - ثم استمرت في مقاومة هذه الدوافع حتى قل القلق إلى درجة محتملة (٢).

- كان عليها تكرار ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة نصف ساعة إلى أن بدأت التعود فقامت بزيادة الوقت تدريجياً حتى وصل إلى ساعتين، وكلما راد التعود رادت الثقة إلى أن بدأت في إهمال هذا الدافع لمدة يوم كامل مع أقل درجة من القلق.

- ثم بدأت في تكرار نفس التعليمات السابقة مع العرض الثاني ... ثم الثالث .. وهكذا إلى أن تخلصت منها جميعاً.

- فكان عليها أن تحرك الشيء (الأطباق والملابس والسجاجيد والألحفة والمخدات وكراسي السهرة و) إلى مكان غير صحيح (في نظرها) ثم تقاوم الدافع لإعادته إلى مكانه، وتتقبل تزايد إحساسها بعدم الراحة. واستمرت في مقاومة الدافع حتى قل القلق إلى درجات محتملة (٢ أو أقل).
- عندما كانت غير قادرة على تحمل أقل قدر من القلق عند مع الطقوس كان عليها تأخير الطقوس بدلاً من القيام بها.

وهكذا انتهت كل معاناتها من طقوس الترتيب والدقة.

مثال (١٦): (التعرض ومنع طقوس الفحص والتأكد)

زوجة تعاني من طقوس الفحص الدائم لباب البيت عند الدخول، وعند النوم في المساء، وعند الخروج لخوفها من السرقة وتحمل مسؤولية ذلك أمام زوجها المسافر للعمل بالخارج.

كما تعاني الفحص الدائم لمرور البوتاجاز ومفاتيح الفار وفيش الكهرباء والثلاجة والخلاط والمكسمة الكهربائية والسخان كل ليلة لخوفها من حدوث حريق بأسيت يتسبب في صياح كل أولادها - كثرة تكرار فحص السواقد والخمريات والمخابس - تكرار فحص إصصالات الكهرباء والماء والغاز والتأكد من قيمتها - الاستيقاظ في المساء عدة مرات للتأكد أن البطانية لم تعطِ ألف طفلها الصغير والانتظار للتأكد من أن صدره يعلو ويهبط وأنه يتنفس وعلى قيد الحياة.

وبالتدريج بدأت طقوس الفحص والتأكد في الازدياد، وكانت تتمحص كل شيء بترتيب معين، وإذا تغير فتبدأ من جديد تتمحص وتتأكد لأها م تكن تشعر أن

أى شىء على ما يرام. وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد ظهرت فجأة بعد سفر زوجها للعمل بالخارج وتحملها لكافة مسئوليات الحياة لها ولأولادها.

العلاج المعروف ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة» وباب علاج الأفكار الوسواسية.

العلاج السلوكي (التعرض ومع الطقوس)

لأن التحقق والتفحص والتأكد لهذه المرأة كان يحمل في طياته الخوف من حدوث كارثة مستقبلية؛ إما سرقة منسرها أو حريقه أو ضياع أولادها فكان من الصعب البدء في التعرض ومع الطقوس مباشرة لأن ذلك كان يسبب لها قلقاً شديداً غير محتمل

بدأت الخطوة العلاجية بالتعرض التحسسى، كما في الأمثلة السابقة (ارجع إلى كتيب التعرض التحسسى).

التعرض ومنع الطقوس: الهدف هو:

- أ- التحقق مرة واحدة فقط في المواقف التي يتحقق فيها معظم الناس مثل الباب، أو فرن البوتاجاز. وما يتم التحقق منها بعد استخدامها مرة واحدة فقط.
- ب- يجب عدم التحقق في الأشياء التي لا يتم في العادة التحقق منها مثل إصالات الكهرباء والماء والغاز والشبكات بعد النظر فيها أو كتابتها.

الخطوة العلاجية

- أ- بدأت هذه المريضة في التحقق من قفل الباب أو فحص فرن البوتاجاز أو .. أو ... مرة واحدة فقط وبعد ذلك تتحقق منه كل (٥) دقائق

لمدة ساعة يومياً تزداد بعد ذلك ساعة أخرى كل يوم، وأصبح هذا التحقق شيئاً مرهقاً مما جعله يقل كثيراً

ب- تم عمل قائمة لكل الأشياء التي كانت تتفحصها كما في المثال السابق، وأيضاً تمديد شدة القلق.

ثم بدأت في الخروج من البيت وتنفيذ خطة التعرض ومنع الطقوس كالآتي.

اليوم الأول: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (١٠) دقائق.

اليوم الثاني: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٢٠) دقائق.

اليوم الثالث: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٣٠) دقائق.

اليوم الرابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٤٠) دقائق.

اليوم الخامس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٥٠) دقائق.

اليوم السادس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

اليوم السابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

- وهكذا، يريد ابتعاد هذه المريضة عن بيتها كل أسبوع ساعة والرجوع حتى بدأت في قضاء كل الليل خارج البيت.

- لاحظت المريضة أن مستوى القلق والصيق كان يزداد كلما طالت زمن ابتعادها عن المنزل، ثم بدأ في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى درجة محتملة.

بدأت المريضة في التعرض ومع الطقوس لباقي الأشياء التي كانت تتفحصها وتؤكد منها بنفس الطريقة السابقة.

لمريد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات

- التعرض ومنع الانطقوس.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التحليلي.

مثال (١٧)

مدرس متزوج عمره (٢٦) سنة يقول: دائما يحظر على بالي باستمرار كلمة الطلاق - تهجى على لسانى كلمة طالق، أحاول انمنها تطلع منى. الكلمة تتكرر فى دماغى كأنها ميكروفون - حاجة تحلبى أقول طالق .. بالن عشان امنع نفسى كنت أقول: ظاهر .. طالع .. مرة عنصت وقلت طالق.

بدأت أقول بينى وبين نفسى روجنى طالق، وأكرر الكلمة عصب عنى. انصت بدار لإفتاء مهَّب فى الشيخ وقار يعتبر الطلاق وقع حتى لو بيك وبين نفسك.

ذهبت بنفسى إلى دار الإفتاء أخذنى الشيخ إلى شيخ كبير وقال له: الراجل ده قال. روجنى طالق وحكى له الحكاية كاملة. قال: تنقى طالق روح هات زوجتك واعقد عليها من جديد (الشيخ لا يدري أنه مريض بالوسواس القهري).

الخططة العلاجية:

العلاج المعرفى لا بد هذا المريض وغيره أن يعلم حكم الدين وأقوال العلماء وأدلتها فى هذا الموضوع وهى:

١- لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور.

٢- طلاق المكره لا يقع عند جمهور العلماء.

الدليل الشرعى

١- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ﷺ قَالَ: «رَبُّ اللَّهِ تَعَالَى تَجَاوَزَ عَنْ أُمَّتِي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تُكَلِّمْ^(١)».

ورواه ابن ماجه من حديث أبي هريرة بنقط. «عما توسوس به صدورهم بدلاً من حدثت به أنفسها ورد في آخره «وما استكروها عليه قال الصنعى في سبيل سلام^(٢)». ولحديث دليل على أنه لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول جمهور وأحد الحديث المذكور أحبر عن الله تعالى بأنه لا يؤخذ لأمة بحديث نفسها وأنه تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ وحديث «نفس تخرج عن الوسع هـ» والمنقصور حديث النفس انتهى لا يملك الشخص دفعه أو وقعه، ومريض التوسوس القهرى لا يملك دفع هذا الحديث أو وقف تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مغمور بها.

٢- وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «رَبُّ اللَّهِ تَعَالَى وَضَعَ عَنِ أُمَّتِي الْخَطَا وَالنِّسْيَانَ، وَمَا اسْتَكْرَهَا عَلَيْهِ^(٣)».

(١) روه البخارى (٥٢٦٩) في كتاب الطلاق، باب الطلاق في لإغلاق، ومستم (١٢٧) في كتاب الإيمان، باب تجاوز الله عن حديث النفس والمخوط بالقلب إذ لم تستقر، وهو دنود (٢٢٠٩) في كتاب الطلاق، باب في التوسوسة بالطلاق، والترمذى (١١٨٣) في كتاب الطلاق، باب ما جاء في حديث نفسه بطلاق امرأته، وابن ماجه (٢٠٤٤) في كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسى

(٢) هو محمد بن إسماعيل الصنعى صاحب سبل السلام في شرح بنوع ابرام من جمع أدلة الأحكام

(٣) حسين روه ابن ماجه (٢٠٤٥) في كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسى

قال الصغاني في سبل السلام: والحديث دليل على أن الأحكام الأخروية من العقاب معلومة عن الأمة المحمدية إذا صدرت عن خطأ أو نسيان أو إكراه. وطلاق إنكره عند الجماهير لا يقع؛ واستدل الجمهور بقوله تعالى: ﴿لَا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِغْيَابِ﴾. وقال عطاء: الشرك أعظم من الطلاق، وقرر الشافعي الاستدلال بأن الله تعالى لما وصع الكفر عمن تلفظ به حال الإكراه، وأسقط عنه أحكام الكفر، كذلك سقط عن المكره ما دون الكفر، لأن الأعظم إذا سقط، سقط ما هو دونه بطريق الأولى اهـ.

العلاج السلوكي.

- ١- علاج الفكرة: انظر باب علاج الأفكار الوسواسية.
- ٢- ارجع إلى الأمثلة السابقة فقد تم علاج حالة عماتة.



خاتمة الكتاب

وبعد عزيزي القارئ .. فقد أردت بهذا البحث توصيل رسالة معينة لأساس معيبي أساس الله تعالى أن يكون قد وصلت أو أهدى في طريقها للوصول. ونكي مع ذلك لا أدعي أن الموضوع قد انتهى أو أهدى حقه بالكامل ونكي البداية، وإن شاء الله سوف نوالي البحث وجمع المعلومات، ثم نقدمها لك مختصرة وجاهرة. وقبل أن أنهي الكلام أود أن أقول لك:

- قبل البدء في البرنامج العلاجي لا بد من استشارة لصيب المسمى، لأن المريض إن كان يعاني من أعراض وسواسية بسبب مرض الاكتئاب فإن تحسينها سيكون بعد تحسن أعراض الاكتئاب، وهناك أعراض وسواسية تصاحب القلق وعند روى القلق ستتحسن تلك الأعراض.
- لا تلاحظ البدء في البرنامج العلاجي لأي سبب كان من صعوبات الحياة وصيق الوقت وإلا لن تنظم على هذا البرنامج مطلقاً وستظل الأعراض كما هي.
- أعد قراءة هذا الكتاب بنفسك لتعرف أين تكمن أعراضك، وكيف تنفذ برنامج العلاج بنفسك إذا لم تجد من يعاونك على ذلك.
- عني المعالج والأسرة ألا يستدعوا من تقييم المريض لنفسه وأعراضه. فأحياناً لكي يرضى المريض الإثنين يقول به تحسن، وأنه قد أفلح عن أفعاله القهرية، أو تخلص من أفكاره الوسواسية. وأحياناً أخرى يبالغ في المعاناة فيحيط الأسرة والطبيب المعالج رغم تحسنه.

• لا تطلب ولا تسأل عن الطمأنينة والتأكيد بأب كل شيء على ما يرام، ولا تعالج الوسواس بوسواس أخرى، وكلما عنك لك وسواس قهري أجل تعيده نصف ساعة، ثلاثة أرباع ساعة، ساعة، وهكذا أكثر وأكثر حتى تتعد عنه طوال اليوم.

• لا ترجع لتتأكد أنك أعققت الباب جيداً، أو تتأكد من غلق محابس البوتاجاز، أو أنك قمت بتعطية أطفالك في المساء أو تعيد غسل يديك عدة مرات. فالتأكد سوف يرتفع معدل الخوف والقلق، ولكن اصبر ولا تستسلم هذا الدافع القوى للتأكد والمراجعة، وبالتدريج سوف يخفص معدل القلق إلى درجة محتملة.

• امكث يوماً كاملاً امتنع فيه عن غسل يديك بعد لمس أى شيء غير نظيف، وشجع نفسك للتأقلم مع عدم التأكد الدخلى المستمر على سلامتك وسلامة أحبائك من أى فعل يخطر بمرعوم إلى أن يقل أو يختفى هذا الإحساس المزعج بالعود عليه. وبالتالي نحن قد فصلنا العيش مع الإحساس بالقلق واشتت والخوف والفرع الذى كنا نتجنبه بالأفعال القهرية، بل وجعنا هذه الأحاسيس تكون وتمر بدون العراك معها ومحاولة التخلص منها.

• قد يبدو الأمر خيالياً وغير مقبول في البداية ولكن إذا ساورتك بعض الأسئلة والانتقادات وموانع التعبير اكتب ما يدور في خاطرك من أسئلة أو موانع ثم بحث من العلاج والانتظام على البرنامج المعرف السلوكى وأرسلها لنا وسوف نرد عليك بالتأكد وبعدها سوف ترى أن هذه المخاوف والأخطار لا تستخدم من قبل المرصى إلا كسبب وجيه لتجنب مواجهة الوسواس القهرية.

• يخاف بعض المرضى من أن تسوء حالتهم ويصابون بالجنون، أو أنهم سوف يحدثون الأذى بالآخرين إن امتنعوا عن طقوسهم الوسواسية. ومن خبرتنا العملية عشرات السنين لم يجد من أصيب بالجنون أو المرض بسبب التوقف عن تلك الطقوس مع الاعتراف بأنه كثيراً ما يريد القلق بسبب ذلك ولكن مؤقتاً.

• المرضى المسنين الذين يعتقدون في فقدان الأمل في التحسن والعلاج لا بد أن يعلموا أن العلاج سوف يفيدهم مهما كان عمرهم، مع ملاحظة أن الأعراض دائماً ما تسوء كماً وكيفاً مع التقدم في العمر بدون علاج.

• بعض المرضى يشكون من أن العلاج المعرف السلوكي والعلاج الدوائي والانتظام عليه، وتعمل الأعراض الجسدية هو أمر صعب. هؤلاء المرضى لابد أن يعلموا أن الجمع بين العلاج المعرف السلوكي والعلاج الدوائي مهم جداً للتحسن وتقليل الكسبات المرضية.

• بعض المرضى بسبب عدم تحسّنهم الكامل يرفضون العلاج والانتظام على التدريبات السلوكية المقترحة. وهذا خطأ ولا بد أن يعلموا أن وجود بعض علامات التحسن خير من عدم وجود أى شيء ناهيك عن أن التحسن قد يكون كبيراً، بمرور الوقت وبمساعدة الله تعالى عليك بالشفاء نرى ألا يستحق ذلك شرف المحاولة من أجل حياة أفضل لك ولأسرتك.

• بعض المرضى يرفضون التحنى عن ممارسة الطقوس الوسواسية حتى يشعروا بالأمان فليعلموا أن الأمان الكامل غير موجود في الحياة، وكل شيء في حياتنا نسبي، فسعطي أنفسنا فرصة بالامتناع عن الطقوس. فهناك طرق

أخرى لتعامل مع هذه لطقوس. وسوف نتقدم عندما نخاطر بتقريبها، وبعد فترة من الوقت سوف يأتي الشعور بالأمان تدريجياً وتلقائياً فالمشكلة ليست في الطقوس ولكن في المنع الذي يبعد عن طريق الخطأ بين الاستسلام للطقوس لوسواسية غير المنطقية، والإحساس بالأمان وراحة الوقت.

• ونود التنويه أن الحالات والأمثلة المعروضة حقيقية ومختصرة حتى يتم عرض أكبر عدد من الحالات والأفكار تعميمياً لفائدة.

نصيحتي لك:

- ١- التحقق بمجموعة تدعيم ومساعدة لمرضى الوسواس القهري بالإسكندرية لكي تتعلم وتعرف المزيد حول هذا المرض .. أسبابه . أعراضه .. علاجه. ولكي تعرف كيف ينجح مريض آخرون في التغلب على هذا المرض، وكيف كانوا يكيّفون حياتهم مع المرض وعلاجه، والتدريبات السلوكية.
- ٢- إذا أردت المزيد من المعلومات عن المرض أسبابه .. أعراضه .. علاجه بصورة تفصيلية ومتخصصة اطلب الكتيبات الآتية:

- التعرض ومنع الطقوس.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التحليلي.
- علاج وسوس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقديم.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- دور الأسرة في علاج الوسواس القهري.

- الإحساس الرائد بالمسؤولية في مرض الوسواس القهري (المسؤولية المفرطة)
- الوسواس القهري في الأطفال.
- حالات مختلفة بوسوس القهري وعلاجها

وكتبه

دكتور/ محمد شريف سالم

٥ من المحرم ١٤٢٣ هـ

١٨ من مارس ٢٠٠٢ م

للاستعلام والمراسلة

د/ محمد شريف سالم

إخصائي الطب النفسي

٨٨ ش عبد السلام عرف - محطة ترم حليم الإسكندرية

ت/ ٥٨٥٤٨٣٦

e-mail alsharif3257@yahoo.com

ثبت المراجع

- ١- الإمام شمس الدين بن قيم الجوزية - إعانة اللهام
- ٢- الإمام محيى الدين البوى - شرح صحيح مسلم
- ٣- الحافظ بن كثير - تفسير القرآن العظيم.
- ٤- د محمد الحجار - علاج فى الطب النفسى السلوكى
- ٥- د. عبد الستار إبراهيم - علاج النفسى السلوكى.
- 6- David & Christopher, Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy.
- 7- Kaplan & Sadock, Comprehensive Textbook of Psychiatry.
- 8- Tasman, kay & Lieberman, Psychiatry.
- 9- Beck, Cognitive Therapy.
- 10- Cammer, Freedom from compulsion.
- 11- I. Marks, Nursing in Behavioral Psychotherapy.
- 12- Hyman & Pedrick, The OCD workbook.
- 13- Wolpe, The practice of behavior therapy.
- 14- Goldstein, Psychotherapy and the psychology of behavior change.
- 15- Schwartz, Brain lock.
- 16- Edna Foa, Stop Obsessing

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة الدكتور أحمد فريد
٧	مقدمة الدكتورة هدى سلامة
٩	مقدمة الكتاب
١١	بين يدي الكتاب
١٣	الباب الأول: تعريف الألفاظ والمعاني
١٥	معنى الوسواس القهري
١٥	الوسواس القهري في الطب النفسي
١٦	الأفكار الوسواسية
١٦	الأفعال القهرية
١٧	الشخصية الوسواسية
١٧	أسباب الوسواس القهرية
١٨	١- العوامل الحيوية
١٩	كيفية تكون الأعراض في الوسواس القهري
١٩	٢- العوامل السلوكية
٢٠	٣- العوامل النفسية

- ٢٠ ملاحظات
- ٢١ الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية
- ٢٣ الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري
- ٢٥ **الباب الثاني: أعراض الوسواس القهري**
- ٢٨ أعراض الوسواس القهري الشائعة
- ٣١ أمثلة الوسواس عند مرضى المسلمين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى المسيحيين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى اليهود
- ٣٨ أعراض الوسواس القهري في الأطفال
- ٤١ **الباب الثالث: نماذج من الحالات المرضية**
- ٧٥ **الباب الرابع: علاج الوسواس القهري**
- ٧٧ ١- اختيار العلاج
- ٧٧ ٢- العلاج المعرف السلوكي
- ٧٨ ٣- نوع الدواء
- ٨٢ مسار مرض الوسواس القهري ومآله
- ٨٣ **الباب الخامس: البرنامج العلاجي**
- ٨٥ أ- الوسواس
- ٨٧ ب- الأفعال القهرية
- ٨٨ ج- الأعراض التحننية

- ٩٠ تحديد الأعراض التي سنبداً بعلاجها
- ٩٠ ملاحظات على الخطة العلاجية
- ٩٣ علاج الأفكار الوسواسية
- ٩٥ كيف يحاول المريض التحكم في الوسواس القهري؟
- ٩٨ خطوات العلاج
- ١٠٢ طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها
- ١٠٥ **الباب السادس: دور الأسرة في العلاج**
- ١١١ **الباب السابع: الوسواس القهري الديني**
- ١٣٧ الجواب عما احتج به أهل الوسواس
- ١٤١ معرفة مكائد الشيطان ومصادره والخذر من وساوسه ودسائسه
- ١٤٦ صفات مريض الوسواس القهري الديني
- ١٤٧ هل التدين القوي يسبب الإصابة بالوسواس القهري
- ١٤٧ برنامج علاج الوسواس القهري الديني
- ١٤٨ نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التحنبي
- ١٥٣ **الباب الثامن: نماذج لعلاج بعض حالات الوسواس القهري**
- ٢٠١ **خاتمة الكتاب**
- ٢٠٧ **ثبت المراجع**
- ٢٠٩ **الفهرس**

هذا الكتاب حائز

على جائزة الدكتور / عادل صادق للطب النفسى
فى المؤتمر السنوى للجمعية المصرية للطب النفسى
مع مؤتمر الاسكندرية الدولى للطب النفسى
والجمعية العالمية للطب النفسى

من ١٥ إلى ١٧ نوفمبر ٢٠٠٦



Certificate

The Granting Committee for Adel Sadek's Annual Award 2006
Presents this Certificate for

Dr. Mohamed Sherif Salem

Acknowledging his distinguished contribution to the field of
General Edification, Enlightenment and Continuity of Psychiatric Sciences with
Other Disciplines.

Dr. Magdy Elba
Chairman Apex pharma

Prof. Ahmed Okasha
President of the Egyptian
Psychiatric Association

Prof. Afaf Hamed Khalil
Chairman of Institute of Psychiatry
Ain Shams University